健康だより

固健康づくり課 健康係
（TEL64-1515）

6月は食育月間
「食育ピクトグラム」を知っていますか？

市では、食の大切さを学び、生涯にわたる健康と、健全で豊かな人間性を育み、豊かな自然に育まれた農水産物の地産地消を実践し、活気あるみやま市をつくるために、「第2期みやま市食育推進計画」を策定しています。計画の詳細は、市ホームページを確認ください。

ホームページ

食育ピクトグラムとは

「食育ピクトグラム」とは、食育に関する取り組みの中から、代表的なものを絵文字として表したものです。何かひとつでも、できることから食育を始めてみませんか。

みんなで楽しく食べよう
家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事で、心も体も元気にしましょう。

朝ごはんを食べよう
朝食を食べて生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう。

バランスよく食べよう
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、バランスの良い食生活につなげましょう。

太りすぎないやせすぎない
適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防しましょう。

よくかんで食べよう
口腔機能が十分に発達・維持するために、よくかんでおいしく安全に食べましょう。

手を洗おう
食品の安全性などについての基礎的な知識をもち、自ら判断・行動する力を養いましょう。

災害にそなえよう
いつ起きるか分からない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。

食べ残しをなくそう
環境に配慮した食品の購入や、食品ロスの削減を進めましょう。

産地を応援しよう
地域の食物や被災地食品などを消費し、地域経済の活性化、環境負荷の低減に繋げましょう。

食・農の体験をしよう
農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めましょう。

和食文化を伝えよう
地域の郷土料理や伝統料理などの食文化を大切にして、次の世代への継承を図りましょう。

食育を推進しよう
生涯を通して心も身体も健康で、質の高い生活を送るために食育の取組を推進しましょう。

きれいな歯のぼくたち・わたしたち

3歳児健診で虫歯がゼロだったお子さんです。 問 こども家庭センター（TEL 64-1520）

井口 空真（てんま） ちゃん
（瀬高町）

岩本 澪（れい） ちゃん
（高田町）

國吉 陽向（ひなた） ちゃん
（高田町）

徳永 桜叶（おうか） ちゃん
（高田町）

東原 咲茉（えま） ちゃん
（高田町）

平方 結大（ゆうだい） ちゃん
（高田町）

松尾 侑和（ゆうと） ちゃん
（瀬高町）

松藤 桜（さくら） ちゃん
（高田町）

6月の休日当番医

市ホームページ

6月1日(日)		
内科	トヨマス内科	（大） 54-4747
	大牟田共立病院	（大） 53-5461
	大牟田中央病院	（大） 53-5111
	松尾医院	（柳） 72-2842
小児科	末吉小児科内科医院	（大） 59-8100
	ほほえみクリニック	（み） 62-5050
外科	大牟田中央病院	（大） 53-5111
	ヨコクラ病院	（み） 22-5811
	高橋皮ふ科医院	（柳） 74-4155
	甲斐田医院	（柳） 72-3435
眼科	諸岡眼科医院	（大） 51-9100
歯科	浜崎歯科クリニック	（大） 43-1000

6月8日(日)		
内科	たちばなクリニック	（大） 58-1230
	吉岡クリニック	（大） 43-6027
	済生会大牟田病院	（大） 53-2488
	つつみ内科・皮ふ形成クリニック	（柳） 75-3578
	長田病院	（柳） 72-3501
小児科	友永医院	（大） 52-2523
	よこち小児科医院	（柳） 72-1800
外科	大牟田天領病院	（大） 54-8482
	済生会大牟田病院	（大） 53-2488
	平木耳鼻咽喉科医院	（み） 62-3405
	藤吉クリニック	（柳） 74-4025
眼科	向坂眼科医院	（大） 52-5560
歯科	まつだ歯科	（大） 56-9191

6月15日(日)		
内科	重藤内科外科	（大） 57-2211
	南大牟田病院	（大） 57-2000
	ヨコクラ病院	（み） 22-5811
	よしやま内科	（み） 62-6118
小児科	平田小児科内科医院	（大） 52-4195
外科	重藤内科外科	（大） 57-2211
	ヨコクラ病院	（み） 22-5811
	中川ごうクリニック	（柳） 75-1105
眼科	佐藤眼科	（大） 55-1100
歯科	久保田こころ歯科	（大） 56-3739

6月22日(日)		
内科	坂本内科医院	（大） 51-3200
	むとう内科クリニック	（大） 41-9610
	杉循環器科内科病院	（大） 56-1119
	きくち胃腸科内科クリニック	（み） 63-2223
小児科	やまかわクリニック	（大） 52-2705
	藤野医院	（柳） 76-0011
外科	落合脳神経外科医院	（大） 41-3711
	永田整形外科病院	（大） 53-3879
	龍眼科	（柳） 73-0880
	一般財団　柳川病院	（柳） 72-6171
眼科	塩谷眼科医院	（大） 52-5494
歯科	平山歯科	（大） 52-5192

6月29日(日)		
内科	梶原クリニック	（大） 56-4818
	たくまクリニック	（大） 85-0581
	米の山病院	（大） 51-3311
小児科	米の山病院	（大） 51-3311
小児科・内科	幾嶋医院	（柳） 73-3411
外科	米の山病院	（大） 51-3311
	ヨコクラ病院	（み） 22-5811
	川崎耳鼻咽喉科医院	（柳） 72-2235
	江頭整形外科医院	（柳） 73-8480
眼科	米の山病院	（大） 51-3311
歯科	くさの歯科	（大） 53-0488

※県内の在宅当番医は右のQRコードから「ふくおか医療情報ネット」のホームページをご覧ください。

★当番医は変更・追加される場合があるため、必ず当日の新聞などで確認ください。問い合わせは各医療機関へお願いします。

【柳川山門医師会】内科救急指定病院＝長田病院（TEL72-3501）
休日当番医診療時間は9時～17時（救急指定病院は除く）ですが、受診の際は電話で確認ください。

【柳川山門歯科医師会】歯科休日救急診療＝歯科保健センター（TEL74-1333）
診療時間：10時～13時、14時～17時

【大牟田医師会・歯科医師会】
休日当番医診療時間は【内科・小児科・外科】9時～18時、【眼科】9時～17時（※ひまわり眼科10時～18時）、【歯科】9時～13時ですが、受診の際は電話で確認ください。