



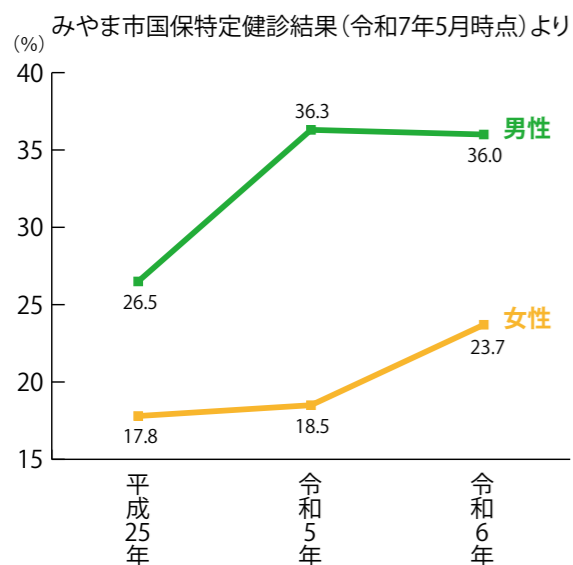
太りすぎにご注意



肥満(BMIが25以上)に伴う健康障害がある人や、健康障害を引き起こす恐れがある人は、肥満症と診断されます。肥満症は、「内臓脂肪型肥満」と「皮下脂肪型肥満」があり、特に内臓脂肪型は高血圧・高脂血症・糖尿病などの生活習慣病を招きやすいといわれています。

※BMI(肥満指数)・・・体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

特定健診受診者(40～64歳)の肥満者割合



近年の肥満者割合は、約10年前と比べて男女ともに増加しています。特に令和5年から令和6年にかけては女性の割合が大きく増加しています。

肥満の要因と健康状態を知ろう

肥満の要因には、食べすぎや偏った食事などの食生活の問題だけではなく、交通網や車社会の発展による運動不足、環境の変化に伴うストレスや遺伝なども考えられます。

毎年特定健診を受診し、自身の健康状態を確認しましょう。

今より10分多く 体を動かす プラステン +10

厚生労働省では、健康づくりのための身体活動の目標を18歳～64歳は1日合計60分以上、65歳以上は40分以上と推奨しています。

運動した方が良いのは分かっているけれど、「なかなか続かない」「気が乗らない」という人は、『やせナイトセミナー』(64歳以下対象)に参加してみませんか?

詳しくは市ホームページをご覧ください。



市ホームページ



7月の休日当番医

7月6日(日)		
内科	二宮医院	(大) 50-0246
	丸山内科呼吸器科医院	(大) 51-2395
	大牟田中央病院	(大) 53-5111
	船小屋病院	(み) 62-4161
	長田病院	(柳) 72-3501
小児科	吉野こどもクリニック	(大) 58-3132
	辻小児科・アレルギークリニック	(柳) 32-9898
外科	大牟田中央病院	(大) 53-5111
	ヨコクラ病院	(み) 22-5811
	あだち医院	(み) 63-2677
	柳川ツジ医院	(柳) 72-1122
眼科	中山眼科医院	(大) 58-0028
歯科	中尾歯科	(大) 56-6776

7月21日(祝)		
内科	くにさき内科胃腸科医院	(大) 59-0775
	野田万里クリニック	(大) 50-0202
	白川病院	(大) 53-4173
	石橋医院	(柳) 72-3176
小児科	和田医院	(大) 55-1529
外科	石橋整形外科医院	(大) 58-1323
	松島整形外科医院	(大) 52-7315
	大熊泌尿器科医院	(柳) 72-5147
	内田医院	(柳) 76-3003
眼科	ひまわり眼科大牟田	(大) 32-8831
歯科	くま歯科こども歯科	(大) 52-4066

7月13日(日)		
内科	辻クリニック	(大) 55-2481
	山下医院	(大) 52-5077
	済生会大牟田病院	(大) 53-2488
	川口内科医院	(柳) 73-2007
小児科	辻クリニック	(大) 55-2481
外科	大牟田天領病院	(大) 54-8482
	済生会大牟田病院	(大) 53-2488
	立石耳鼻咽喉科医院	(柳) 72-3469
	森田整形外科医院	(柳) 72-5679
眼科	ふくやま眼科医院	(大) 50-1666
歯科	ハラダ歯科	(大) 52-8128

7月27日(日)		
内科	永江医院	(大) 53-5921
	長岡内科医院	(大) 58-0909
	杉循環器科内科病院	(大) 56-1119
	まつなが内科クリニック	(柳) 72-5711
小児科	坂西医院内科・小児科	(大) 52-2025
外科	こがクリニック	(大) 50-1800
	永田整形外科病院	(大) 53-3879
	石橋眼科医院	(み) 62-2688
	星子医院	(柳) 72-0123
眼科	大牟田市立病院	(大) 53-1061
歯科	くさの歯科	(大) 53-0488

7月20日(日)		
内科	原循環器科内科医院	(大) 57-3301
	杉循環器科内科病院	(大) 56-1119
	ヨコクラ病院	(み) 22-5811
	やながわクリニック	(柳) 73-8755
	一般財団 柳川病院	(柳) 72-6171
小児科	こが小児科医院	(大) 53-1150
外科	永田整形外科病院	(大) 53-3879
	ヨコクラ病院	(み) 22-5811
	阿部皮膚科医院	(み) 62-3404
	植田医院	(み) 67-2737
眼科	まつお眼科	(大) 55-3088
歯科	山本歯科クリニック	(大) 57-3211

※ 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。



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。 岡こども家庭センター (Tel. 64-1520)



江上 瑠唯 ちゃん
(瀬高町)



徳永 莉愛 ちゃん
(高田町)



松尾 美澄 ちゃん
(高田町)

★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 (Tel.72-3501)
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 (Tel.74-1333)
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。

◆夜間・休日に子どもの病気で対応に迷ったら…

⇒小児救急でんわ相談 電話【#8000】
(小児科医師や看護師に電話で相談ができます)

◆急なけがや病気で対応に迷ったら…

⇒救急でんわ相談 電話【#7119】
(看護師が救急車利用の電話相談を24時間受け付けます)

※明らかに緊急を要する場合はすぐに救急車(119番)を呼んでください。