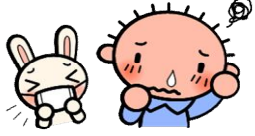


急病診療所

◎ 日頃からかかりつけ医を持ち、できるだけかかりつけ医の診療時間帯に受診するようにしましょう。

※まずは、お電話してください。受診の際は保険証を持参してください。

成田市急病診療所	診療科目	診療日	受付時間
成田市赤坂1-3-1 成田市保健福祉館敷地内 電話:0476-27-1116 	内科 小児科	毎日(日曜日を含む)	19時~22時45分
		日曜・祝日 8月13日~8月15日 12月29日~1月3日	10時~16時45分
	外科	日曜・祝日 8月13日~8月15日 12月29日~1月3日	10時~16時45分
	歯科	祝日(日曜を除く)・振替休日 8月13日~8月15日 12月29日~1月3日	10時~16時45分
印旛市郡小児初期急病診療所	診療科目	診療日	受付時間
佐倉市江原台2-27 佐倉市健康管理センター内 電話:043-485-3355 0歳~15歳までのおおさんを診察します	小児科	月曜~土曜	19時~22時45分
		日曜・祝日 12月29日~1月3日	9時~16時45分 19時~22時45分

救急安心電話相談

この症状、様子を見ても良いの?それとも救急車?
 迷ったら相談電話「#7119」まで!ダイヤル回線・IP電話から:03-6810-1636
 ☆相談受付☆ 平日・土曜 18時から翌朝8時まで
 日曜・祝日・年末年始・GW 9時から翌朝8時まで

♡ ゆうゆうウォーキングが始まります!! ♡

ウォーキングは、手軽に始められ、体に優しい

有酸素運動といえばウォーキング!! 日程は表に記載しています。

酒々井の名所を回りながら楽しく自分のペースで歩きましょう!!

【集合時間】 午前9時~ 体操をします。血圧が気になる方は自宅で測定してください。

【出発時間】 午前9時30分 ※役場着は午前10時30分頃予定。

【集合場所】 役場敷地内 ※初回は分庁舎前にお集まりください。

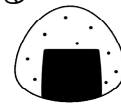
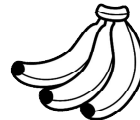


朝ごはんを食べて元気になろう!!

☆朝ごはんを食べる工夫をしてみましょう☆



- ・早寝早起きで、十分な睡眠をとる
- ・好きな食べ物を朝ごはんにする
- ・遅い時間に夕食をとらない
- ・夜に食べ過ぎない



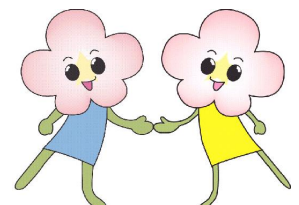
みんなでいきいき! 出前健康講座を利用してみませんか

保健センター X
 アカウント名:酒々井町 保健センター ID:@s_town_kenkou

皆さんのところに健康に関する情報をお届けする「出前健康講座」を実施しています。

- ・しすいハート体操、運動のプログラム
- ・おいしく食べて元気になる栄養の話
- ・認知症について など

他にもご希望に沿ってお話いたします。是非ご利用ください。



(咲ちゃん) (香ちゃん)
 酒々井健康プランイメージキャラクター
 なかよしプラムちゃん