



# 健康カレンダー5月号



## 小児科の夜間・休日受付

### ○水戸市休日夜間緊急診療所

電話：029-243-8825

診療時間：夜間：午後7時30分～午後10時15分（毎日）

休日：午前9時00分～午後3時15分（日・祝日）

### ○鹿嶋市夜間小児救急診療所

電話：0299-82-3817（診療時間内）

診療時間：午後8時00分～午後11時00分（毎日）

受付：午後10時45分まで

### ○土浦協同病院

電話：029-830-3711

診療時間：24時間診療

### ○いばらき医療機関情報ネット

URL：<https://www.ibaraki-medinfo.jp>

いばらき医療機関情報ネット 検索



## 憂うつな気持ち（五月病）が楽になる？！食事とは？

新型コロナウイルスの感染拡大が続いており、日常生活に様々な不安や戸惑いも多く、憂うつな気持ちになっている方もおられると思います。憂うつな気持ちは自律神経の乱れが関係しています。乱れた自律神経を整える食事をすることによって少しでも憂うつ感が軽くなるといういですね。

### 憂うつ感を楽にする栄養素は何？

### セロトニンを活性化させる食べ方

#### ①バランスのよい食事を心掛ける 主食・主菜・副菜をそろえる



②朝食を食べる セロトニン分泌のために重要なのが体内時計の働きです。出来るだけ決まった時間に朝食を摂ることが大切です。

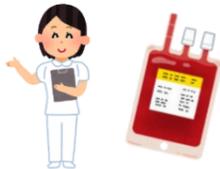
③よく噛んで食べる よく噛んで脳に刺激を与えるためにも一口20回5分以上かけてゆっくり食べるよう意識しましょう。

④コミュニケーションをとる 家族や友人と食事を楽しむこと。人と触れ合う時間を設けることでセロトニンの活性化が期待できます。

## 献血のお知らせ

今月の献血はありません。

またの機会にお願いします



## 5月の事業カレンダー

日	事業名	時間	場所	
10	1歳6か月児健診（R2.10月生）	個別通知を確認してお越しください	鉾田	
12	3歳6か月児健診（H30.11月生）			
13	5歳児健診（平成29年4月生）			
18	2歳児歯科健診（R1.10月生）			
19	初めての離乳食相談（R3.11月生）			
	10か月児歯科相談（R3.7月生）			
	乳児健診（R4.1月生）			
20	5歳児健診（平成29年5月生）			旭
26	マザークラス （令和4年7月15日～令和4年9月14日） で第1子出産予定者 赤ちゃん教室 （令和3年12月～令和4年1月生の第1子）			

## 5月の休日当番医

日（曜日）	診療病院	住所	電話番号
1（日）	鉾田病院	安房 1650-2	32-3313
3（火）	高須病院	鉾田 2570	33-2131
4（水）	縦山診療所	縦山 576-27	37-0045
5（木）	舟木クリニック	舟木 179-3	36-5288
8（日）	高須病院	鉾田 2570	33-2131
15（日）	鉾田病院	安房 1650-2	32-3313
22（日）	たいようクリニック	上幡木 1401-1	32-8062
29（日）	鉾田病院	安房 1650-2	32-3313

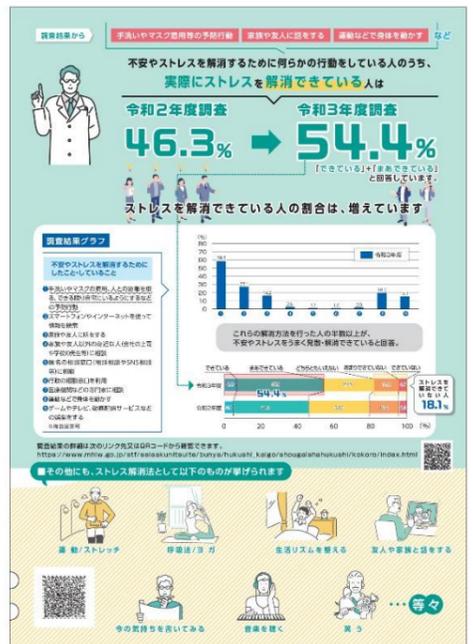
## 新型コロナウイルス感染予防

新型コロナウイルス流行中の心の健康を保つために  
新型コロナウイルスの流行により不安やストレスを抱えていませんか？

お困りのことをお話しください

心身の相談窓口の一覧

- 心の悩みにおける相談窓口一覧（厚生労働省）  
<https://www.mhlw.go.jp/content/1090000/000643326.pdf>
- まもろうよ ころも（厚生労働省）  
<https://www.mhlw.go.jp/mamoroyokoromo/>
- 支援情報検索サイト（厚生労働省）  
<https://shienjoho.go.jp/>
- SNS相談（厚生労働省）  
[https://www.mhlw.go.jp/pdf/seisakuunbu/bunya/fukushi\\_kago/seisakuhogp/jshis/ksudan\\_sns.html](https://www.mhlw.go.jp/pdf/seisakuunbu/bunya/fukushi_kago/seisakuhogp/jshis/ksudan_sns.html)
- 働き、仕事、住居、DV等、生活に関する悩み相談窓口
- 全国自立相談支援機関 相談窓口一覧（厚生労働省）  
<https://www.mhlw.go.jp/content/000614316.pdf>
- 新型コロナウイルス感染症の影響で収入が減少し生活に困窮する方へ（厚生労働省）  
<https://corona.support.mhlw.go.jp/>
- 困りごとに対する支援策が探せる 支援情報ナビ（内閣府）  
<https://corona.go.jp/info-navi/>
- DV相談+（プラス）（内閣府）  
<https://soudanplus.jp/>
- 新型コロナウイルスの影響を受けた学生等の経済支援（文部科学省）  
[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/coronavirus/benefit/index.html](https://www.mext.go.jp/a_menu/coronavirus/benefit/index.html)



鉾田保健センター TEL 0291-33-3691 FAX 0291-33-3717 Mail [kenkou@city.hokota.lg.jp](mailto:kenkou@city.hokota.lg.jp)

旭保健センター TEL 0291-37-1411 FAX 0291-37-3818

大洋保健センター TEL 0291-39-4866 FAX 0291-39-6000