

# 健康カレンダー9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）

### ○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

## 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。



## 9月の事業カレンダー

日	事業名	時間	場所
6	1歳6か月児健診（R3.2月生）	個別通知を確認してお越しください	鉾田
8	3歳6か月児健診（H31.3月生）		
16	2歳児歯科健診（R2.2月生）		
22	マザークラス （令和4年11月15日～令和5年1月14日 で第1子出産予定者）		旭
	赤ちゃん教室 （令和4年4月～5月生）		
29	乳児健診（R4.5月生）		鉾田
	初めての離乳食相談（R4.3月生）		
	10か月児歯科相談（R3.11月生）		
30	5歳児健診（H29.9月生）		

## 9月の休日当番医



日（曜日）	診療病院	住所	電話番号
4日（日）	高須病院	鉾田 2570	33-2131
11日（日）	たいようクリニック	上幡木 1401-1	32-8062
18日（日）	鉾田病院	安房 1650-2	32-3313
19日（月）	舟木クリニック	舟木 179-3	36-5288
23日（金）	たきもとクリニック	汲上 3128	39-5550
25日（日）	縦山診療所	縦山 576-27	37-0045

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

## 9月は「健康増進普及月間」！

厚生労働省は、生活習慣病や運動・食事・禁煙などの改善について理解を深め、実践を促すため、9月1日から30日までの1か月間を「健康増進普及月間」と定めています。

この機会に生活習慣を見直してみませんか？

### 生活習慣の見直しはいつ始めればよい？

不健康な生活習慣は、将来の生活習慣病の発症リスクを高め、健康で自立して生活できる期間（健康寿命）を縮めることにつながります。そのため、「今」から生活習慣病を予防・改善する知識を持ち、対策を始めるのが理想的です。

### 生活習慣の見直しポイント

健康増進普及月間の標語は「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ～健康寿命の延伸～」です。

標語を踏まえて生活習慣を見直すためのポイントを見ていきましょう！

- 定期的に運動する**
  - ・座りっぱなしを防いで、今より1日10分多く体を動かす+10（プラス・テン）から始めましょう。
- バランスのとれた食事をする**
  - ・主食・主菜・副菜をそろえた食事をとりましょう。また、1日3食を規則正しくとる習慣があると、体内時計が正常に働きます。
- 禁煙する**
  - ・たばこは健康にさまざまな悪影響をおよぼします。ご自身にあった禁煙方法を見つけましょう。
- 飲酒は適量を守る**
  - ・多量飲酒は生活習慣病などを招きます。健康のために適正な飲酒量は純アルコールで1日20g程度ですが、アルコールの分解速度が遅い女性や高齢の方はこの半量程度です。
- 睡眠**
  - ・睡眠による休養は心身の疲労回復に必須です。日中に眠気がなく、活動に支障がない程度の睡眠をとりましょう。
- 適正体重を維持する**
  - ・定期的に体重を測りましょう。日本肥満学会ではBMIが22を適正体重（標準体重）としています。生活習慣を見直して適正体重を目指しましょう。
  - ・※適正体重＝身長(m)×身長(m)×22
- 健診・検診を受ける**
  - ・「健診」は現在の健康を確認し、将来病気にかかるリスクを調べます。
  - ・「検診」は今、特定の病気（がん、肝炎、歯周病、骨粗しょう症など）にかかっているかを調べます。どちらも定期的に受けましょう。

取り組みそうな内容はありましたか？  
ご自身の生活習慣を振り返り、まずはできることから始めてみましょう。

## 新型コロナウイルス感染予防

**新型コロナウイルス 感染拡大防止** へのご協力をお願いします。

変異株にも「基本的な感染症対策」は有効です。  
『マスク着用』『手洗い・消毒』『3密の回避』の継続を！

- マスクは正しく着けましょう！**  
鼻やあごをしっかりカバーし、「マスクなし」をなくしましょう。
- 会話時は必ずマスクの着用を！**
- こまめな手洗い・手指消毒を徹底しましょう！**  
食事の前後や共有物に触った後は、必ず手洗いや消毒をしましょう。
- 指先・爪の間・指の間、手首も忘れずに洗きましょう！**
- 社会的距離（2m以上）を確保しましょう！**
- こまめな換気を徹底しましょう！**

ワクチン接種済みの方も、引き続き、基本的な感染症対策をお願いします。  
ワクチン接種後も、感染する可能性がなくなるわけではありません。感染対策を行わないことが、感染拡大に繋がる可能性があるため、対策の継続をお願いします。

