

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



生活習慣を見直しましょう

12月となり、冷え込みが強くなりいよいよ冬を感じる季節となりました。クリスマスやお正月などイベントの多い時期でもあり、生活習慣も乱れがちになるのではないのでしょうか。

生活習慣で健康寿命に差が出るとも言われているため、新たな年を迎える前に健康習慣を見直してみませんか？

①適度な運動

筋力維持・改善
こころの健康保持
一回30分以上/週2日
年末年始のつい食べ過ぎる時期に向けて、代謝をアップしましょう！特に食後の運動が効果的。



②アルコールは適度な量

例) ビール500ml/日
又は
焼酎110ml/日
又は
日本酒1合(180ml)
休肝日は週2日設けましょう



③十分な睡眠

1日7～8時間を目安
睡眠不足は
高血圧・高血糖の原因にも！
「よく眠れた」と感じる睡眠をとりましょう！



④朝食を毎日食べる

体温維持で免疫アップ
体内リズムを整える
高血糖を防ぐ
便秘の改善



⑤間食は控えめに

一日200kcalまでを目安に
例) 炭酸飲料500ml/1本程度
プリン1個程度
蒸し饅頭2個程度
小さいあんぱん1個程度



食べるタイミング意識♪

食事と一緒に
食事の直後
夕食後は食べない

⑥十分な栄養補給

ビタミンA（のどや鼻の粘膜を強くする）
緑黄色野菜、レバー、ブルーベリー
ビタミンC（寒さに対する抵抗力を高める）
野菜全般、果物、いも類
※ビタミンCは水溶性のため、野菜はスープ等にするのがオススメです。
ねぎ、しょうが、玉ねぎに含まれる辛味成分は、消化を助け、殺菌効果もあります！



健康習慣を見直し、より良い年末年始をお過ごしください。

献血のお知らせ

日にち 12月20日（火曜日）
受付 9:30～12:15
13:30～16:00
会場 鉾田中央公民館



12月の事業カレンダー

日	事業名	時間	場所
5	1歳6か月児健診（R3.5月生）	個別通知を確認してお越しください	鉾田
6	3歳6か月児健診（R1.6月生）		
7	2歳児歯科健診（R2.5月生）		
8	マザークラス （令和5年3月15日～令和5年5月14日） で第1子出産予定者 赤ちゃん教室 （令和4年8～9月生の第1子）		旭
9	5歳児健診（H29.12月生）		鉾田
22	乳児健診（R4.8月生）		
	初めての離乳食相談（R4.6月生） 10か月児歯科相談（R4.2月生）		

鉾田保健センター TEL 0291-33-3691 FAX 0291-33-3717 Mail kenkou@city.hokota.lg.jp ホームページURL <http://www.city.hokota.lg.jp/page/page000590.html>
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

12月・年末年始の休日当番医

日（曜日）	診療病院	住所	電話番号
4日（日）	ハタミクリニック	鉾田1347-1	33-3158
11日（日）	鬼沢ファミリークリニック	鉾田2119-1	33-2555
18日（日）	鉾田病院	安房1650-2	32-3313
25日（日）	白石医院	鉾田1644	32-2740
29日（木）	鉾田病院	安房1650-2	32-3313
30日（金）	たきもとクリニック	汲上3128	39-5550
31日（土）	高須病院	鉾田2570	33-2131
1月1日（日）	鉾田病院	安房1650-2	32-3313
1月2日（月）	高須病院	鉾田2570	33-2131
1月3日（火）	鉾田病院	安房1650-2	32-3313

