



健康カレンダー1月号



小児科の夜間・休日受付

〇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～午前11時45分（日・祝日）

※1月1日は午後の部のみ 午後1時00分～午後3時15分

〇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）

〇土浦協同病院

電話：029-830-3711

診療時間：24時間診療

〇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



寒い季節を乗り切る冷え性対策

寒い季節になると、手先や足元の冷えが気になりませんか。冷え性という病名はありませんが冷えによる肩こりや腰痛、便秘や肌荒れなど症状は多く存在しまさに「冷えは万病のもと」と言えます。冷え対策をしっかりと行い、冬を元気に乗り切りましょう。

冷え性の原因

- 1 ストレスや不規則な生活で体温を調節する自律神経が機能していない
- 2 熱を作る筋肉量が少ない
- 3 ぎつい衣類による血行不良

まれに貧血など血管系の病気による場合もあります。

冷え性はなぜ女性に多い？

女性は男性に比べ熱を生産する筋肉量が少なく、自律神経に影響を及ぼします。また、一般的に女性は皮下脂肪が多く、寒さに強いと言われるのですが脂肪は一度冷えると温まりにくい性質があります。

冷え性を改善する生活習慣

冷え性の改善には体を内部から温め、血行を促すとともに自律神経がうまく働くように生活習慣を整える必要があります。

身体を温める食事の工夫

栄養バランスのとれた食事を基本に、体を温める食材を積極的に取りましょう。肉類などに含まれるタンパク質は熱源となる筋肉をつくることを助けます。



寒冷な季節や地域でとれるもの、根菜類、発酵食品など。

血行を良くする生活習慣

- 〇身体を締め付ける衣服や靴は避けましょう。
- 〇38～40度くらいのぬるめのお湯にゆっくりつかりましょう。熱い湯は体の表面のみが温まり、内部は十分に温まっていないことが多く、急激な血圧上昇につながるため避けましょう。
- 〇たばこは血液の循環を悪くするのでやめましょう。

自律神経を整える生活習慣

- 〇十分に睡眠をとって心身を休ませましょう。
- 〇散歩やストレッチなど日常に適度な運動を取り入れましょう。
- 〇あったかアイテムを上手に取り入れましょう。



年末年始・1月の休日当番医



| 日（曜日） | 診療病院 | 住所 | 電話番号 |
|-----------|-----------|-----------|---------|
| 12月29日（木） | 鉾田病院 | 安房1650-2 | 32-3313 |
| 12月30日（金） | たきもとクリニック | 汲上3128 | 39-5550 |
| 12月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 |
| 8日（日） | 舟木クリニック | 舟木179-3 | 36-5288 |
| 9日（月） | たいようクリニック | 上幡木1401-1 | 32-8062 |
| 15日（日） | 高須病院 | 鉾田2570 | 33-2131 |
| 22日（日） | たきもとクリニック | 汲上3128 | 39-5550 |
| 29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

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

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いたします。



1月の事業カレンダー

| 日 | 事業名 | 時間 | 場所 |
|----|--|------------------|----|
| 13 | 乳児健診（R4.9月生） | 個別通知を確認してお越しください | 鉾田 |
| | 初めての離乳食相談（R4.7月生） | | |
| | 10か月児歯科相談（R4.3月生） | | |
| 18 | 1歳6か月児健診（R3.6月生） | 鉾田 | |
| 19 | 3歳6か月児健診（R1.7月生） | | |
| 20 | 5歳児健診（H30.1月生） | | |
| 23 | 2歳児歯科健診（R2.6月生） | 旭 | |
| 26 | 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） | | |

新型コロナウイルス感染予防



感染力が強い変異株にご注意ください!! 2021年版

ゼロ密を目指そう!

～一つの密でも避けましょう～

- 密接しない
- 密集しない
- 密閉しない

人と会うときは 飲食するときは

- 人と十分な距離を保つ!
- 混雑している場所や時間を避ける!
- オンラインの利用や時差出勤を!
- 屋外でも密接、密集を避ける!

少人数・短時間で、大声は避けて!

ガイドラインを守ったお店で! (ファシリテーターの設置、消毒、換気の徹底など)

テイクアウトやデリバリーも!

ポイント 会話時はマスクを着用

※体調不良時の出勤・登校などはお控えください。