

健康カレンダー2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～午前11時45分（日・祝日）

午後1時00分～午後3時15分

○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



美味しく減塩

塩分の多い食事を毎日続けると高血圧症をはじめとする生活習慣病になるリスクが高まり、脳梗塞や脳卒中、心筋梗塞やがんなどの病気を引き起こす原因となってしまいます。自分に合った減塩の方法を見つけて、実践してみましょう！



1日当たりの食塩摂取量の目標値

男性7.5g未満、女性6.5g未満 血圧が高い人で6g未満
令和元年度の国民健康・栄養調査では食塩摂取量の平均値が男性10.9g、女性9.3gで男女どちらも目標値よりも高い値となっています。さらに茨城県では男性11.2g、女性9.4gと全国平均より高い値となっています。

☆減塩のポイント☆

- ・減塩されている調味料（醤油、みそ等）を使う。使う量に注意しましょう。
- ・小皿に決まった量の調味料を入れ、つけながら食べる。小皿に調味料を入れ、つけながら食べることで調味料の量が目に見えるのでつけすぎ防止になります。
- ・酢やレモン汁などの酸味、スパイスなどの辛みを利用する。酸味や辛味で味にメリハリがつくことで、塩分が少なくても満足感がアップします。
- ・汁物は具を多めにして汁を少なくする。具を多めにすることで、汁の量も減ります。美味しいと感じる味噌汁やスープには塩分が多く入っている場合があります。
- ・野菜をたくさん食べる。（目標摂取量1日350g）野菜に多く含まれるカリウムが体内の余分な塩分を体外に排出してくれます。毎日の食事に意識して野菜を取り入れられると良いですね！
野菜例（ブロッコリー）（小松菜）（かぼちゃ）



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。



2月の事業カレンダー

日	事業名	時間	場所
9	マザークラス (令和5年5月15日～令和5年7月14日) で第1子出産予定者 赤ちゃん教室 (令和4年10～11月生の第1子)	個別通知を確認して お越しください	旭
	16		
17	5歳児健診 (H30.2月生)	鉾田	
20	1歳6か月児健診 (R3.7月生)		
21	3歳6か月児健診 (R1.8月生)		
22	2歳児歯科健診 (R2.7月生)		

2月の休日当番医



日(曜日)	診療病院	住所	電話番号
5日(日)	鉾田病院	安房1650-2	32-3313
11日(土)	高須病院	鉾田2570	33-2131
12日(日)	ハタミクリニック	鉾田1347-1	33-3158
19日(日)	高須病院	鉾田2570	33-2131
23日(木)	鉾田病院	安房1650-2	32-3313
26日(日)	鬼沢ファミリークリニック	鉾田2119-1	33-2555

新型コロナウイルス感染予防

せっけんでよ～く
手を洗おう!!



みんなの指の先ちょと指と指のすき間、あと、親指のまわりと手の甲が大好きさ！そこからみんなのおめめやお口にジャンプしたいな！！でもせっけんでよ～く手を洗われちゃうと消えちゃうんだ！