

健康カレンダー3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



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。



3月の事業カレンダー

日	事業名	受付時間	場所
1	2歳児歯科健診（R3.8月生）	13:00～13:15	鉾田
5	1歳6か月児健診（R4.8月生）	13:00～13:15	
7	3歳6か月児健診（R2.9月生）	13:00～13:15	
8	5歳児健診（H31.3月生）	個別通知を確認してお越しください	
14	育児相談（1歳未満の乳児）	9:30～10:30	
	10か月児歯科相談（R5.5月生）		
	乳児健診・初めての離乳食相談（R5.11月生）	13:15～13:30	
19	プシ・パパママ教室 （令和6年5月15日～7月14日予定日で第1子出産予定者）	9:40～10:00	旭
	赤ちゃん教室 （令和5年10月～11月生の第1子）		



3月の休日当番医



日（曜日）	診療病院	住所	電話番号
3日（日）	高須病院	鉾田 2570	33-2131
10日（日）	高須病院	鉾田 2570	33-2131
17日（日）	たいようクリニック	上幡木 1401-1	32-8062
20日（水）	鉾田病院	安房 1650-2	32-3313
24日（日）	縦山診療所	縦山 576-27	37-0045
31日（日）	鉾田病院	安房 1650-2	32-3313

花粉症と食事

今年も花粉症のシーズンになりました。

花粉症は症状の一つで、免疫の過剰反応によって症状が現れます。



花粉症を悪化させないためには、免疫機能が正常に働く体を作ることが大切です。バランスの良い食事は自律神経を整えて免疫機能が正常に働くことを助けます。甘いものや脂っこいものとり過ぎなど栄養の偏った生活になってはませんか？バランスの良い食事はとれていますか？

バランスの良い食事とは？

体調が崩れると花粉症の症状は悪化しやすいです。主食・主菜・副菜をそろえて栄養素をバランスよくとることが基本です。食事に免疫機能を維持するために必要な成分の入っている食べ物を取り入れ免疫力を高めましょう。

【免疫機能を維持するのに重要な食品】

免疫機能を維持する成分



- ◇ビタミンA：レバー・うなぎ・緑黄色野菜など
- ◇ビタミンB₆：まぐろ・かつお・にんにく・バナナなど
- ◇ビタミンC：野菜・果物など
- ◇ビタミンE：ナッツ類・食物油など
- ◇亜鉛：カキ・牛肉・チーズなど

抗酸化成分



- ◇ポリフェノール：緑茶・紅茶・なす・れんこん
ブルーベリー・プルーンなど
- ◇カロテノイド類：緑黄色野菜（人参・トマト）

腸内環境のバランスを整える成分

- ◇乳酸菌・ビフィズス菌：ヨーグルト・納豆・みそなど
- ◇食物繊維・オリゴ糖：野菜・果物・海藻・豆類・はちみつ

【セルフケアでできること】

- ① バランスの良い食事で免疫力を高める
 - ② 花粉を体内に入れないよう対策をする
 - ③ 医師や薬剤師に相談し必要な処方を受ける
- できることを生活にとりいれ花粉症の季節を快適に過ごしましょう♪

健康相談・大腸がん検体回収日

【健康相談】健康相談・大腸がん検体回収日

保健師・管理栄養士による、からだやこころの健康に関する相談日です。事前予約制ですので、ご希望の方は保健センターへご予約ください。

【大腸がん検体回収日】

希望者に事前に容器を配布いたしますので、各保健センターにご連絡ください。

鉾田保健センター	大洋保健センター	旭保健センター
☎0291-33-3691	☎0291-39-4866	☎0291-37-1411
12（火）	11（月）	15（金）

鉾田保健センター

大洋保健センター

旭保健センター

TEL 0291-33-3691

TEL 0291-39-4866

TEL 0291-37-1411

FAX 0291-33-3717

FAX 0291-39-6000

FAX 0291-37-3818

E-Mail kenkou@city.hokota.lg.jp