



健康カレンダー5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



朝ごはんを食べよう



朝ごはんを食べよう！！

朝ごはんを食べて体内時計をリセット

私たちの体内時計は約24.5時間です。しかし、1日は24時間なので、健康に過ごすためには、毎日の体内時計を微調整する必要があります。それには、①朝の光で脳が活性化する②朝ごはんを食べて内臓が活動する。すると、体内時計がリセットされ、24時間リズムに針を合わせます。朝ごはんを食べることが最も重要であることがわかっています。

朝ごはんを食べるメリット！

朝ごはんは、「生活リズムを整える」他に、「エネルギー補給」「集中力を高める」「食べ過ぎを防ぐ」「排便習慣が整う」などのメリットがあります。朝ごはんを抜くとやせると思いがちですが、長時間空腹で食事を摂ると、血糖値が急上昇し、糖を脂肪としてため込み、太りやすくなります。また、生活習慣病のリスクが2倍になると言われています。集中力を高めて、仕事や学習の効率をアップし、健康に過ごすために朝ごはんは欠かせません。バランスのよい朝ごはんを、毎日食べることを目指しましょう！

バランスのよい朝ごはんのポイント
(主食・主菜・副菜をそろった食事)

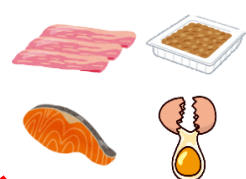
主食

集中力アップのためのエネルギー源
炭水化物(糖質)
(ご飯・パン・麺類・芋類)



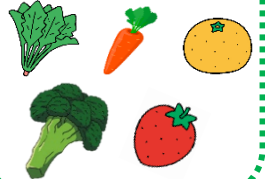
主菜

筋肉や臓器を作り体内時計をリセット
たんぱく質の多い食材
(魚・肉・卵・大豆製品)



副菜

体の調子を整える
ビタミン・ミネラルが豊富
(野菜・果物・海藻等)



バランスのよい朝ごはんを食べて新しい一日を健康にスタートしましょう

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。



5月の事業カレンダー

日	事業名	受付時間	場所
8	腹部超音波健診 (事前予約制)	8:00~11:40	大洋
9			
10			
22	腹部超音波健診 (事前予約制)	8:00~11:40	鉾田
23			
27			
28			
29	腹部超音波健診 (事前予約制)	8:00~11:40	旭
30			

個別健康相談・大腸がん検診受付

【健康相談】

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。

【大腸がん検診受付】

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
14(火)	20(月)	31(金)

5月の休日当番医



日(曜日)	診療病院	住所	電話番号
3(金)	高須病院	鉾田 2570	33-2131
4(土)	縦山診療所	縦山 576-27	37-0045
5(日)	鉾田病院	安房 1650-2	32-3313
6(月)	高須病院	鉾田 2570	33-2131
12(日)	神谷医院	玉田 1016-6	37-4611
19(日)	札クリニック	札 622-2	34-5555
26(日)	鉾田病院	安房 1650-2	32-3313

鉾田保健センター TEL 0291-33-3691 FAX 0291-33-3717 Mail kenkou@city.hokota.lg.jp
 大洋保健センター TEL 0291-39-4866 FAX 0291-39-6000
 旭保健センター TEL 0291-37-1411 FAX 0291-37-3818