



# 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。

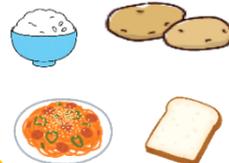
### 朝ごはんを食べるメリット！

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）

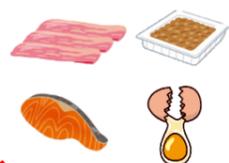
### 主食

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）



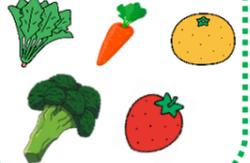
### 主菜

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<br>（事前予約制） | 8:00～11:40 | 大洋 |
| 9  |                    |            |    |
| 10 |                    |            |    |
| 22 | 腹部超音波健診<br>（事前予約制） | 8:00～11:40 | 鉾田 |
| 23 |                    |            |    |
| 27 |                    |            |    |
| 28 |                    |            |    |
| 29 | 腹部超音波健診<br>（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](mailto: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