



健康カレンダー12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）

○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

日にち 12月17日（火）
受付 ① 9:30～12:15
② 13:30～16:00
会場 鉾田中央公民館



12月の事業カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4 ▼大洋	5 ▼鉾田	6	7
8 ★旭	9 ●大洋 ★旭	10 ▼鉾田	11 ▼鉾田	12 ▼鉾田	13 ●旭 ▼鉾田	14
15	16 ▲大洋	17 ▲大洋	18 ▲大洋	19 ●鉾田	20	21 ▲鉾田
22	23 ▼鉾田	24 ▼鉾田	25	26	27	28
29	30	31				

- 個別健康相談及び大腸がん検診受付（事前予約制）
- ★ 基本健診（事前予約制） 受付時間 9:30～11:20/13:30～14:50
- ▲ ミニドック（事前予約制） 受付時間 8:00～11:20
- ▼ 乳がん検診（事前予約制） 受付時間 10:00～11:10/13:30～14:40

個別健康相談・大腸がん検診受付

【個別健康相談】 ※日程は上記カレンダーをご覧ください。

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

温活で免疫力を上げよう!

みなさんは自分の平熱を知っていますか？一般的に健康的な人の平熱は36.5～37.1℃程度だと言われています。これは体内に侵入した菌やウイルスをやっつける白血球がしっかりと働いてくれる温度です。しかし現代人は低体温(36℃以下)の人が増えているのだそう。

免疫力を高めるためにぜひ体温アップを意識した生活を送りましょう♪

《体温を上げるためのオススメの方法》

●入浴

温活習慣のなかで、一番簡単で確実にからだを温められるのは、しっかり湯船につかることです。少しぬるいかな？と思うくらいのお湯にゆっくりつかりましょう。疲れたからだを癒されるだけでなく、血行も良くなると言われています。



●からだを動かす

ストレッチやウォーキング、スクワットなどの筋力トレーニングも体温を上げるのに効果的です。特に太ももやお尻などの大きな筋肉を動かすことでより効率的に体を温めることができます。ストレスにならないよう、ご自身に合った運動を見つけてみてください。



●からだを温めてくれる食べ物を食べる

毎日の食事からからだを温めるのも大切な温活習慣です。体温より冷たい食べ物や飲み物は控えるようにしましょう。ショウガや唐辛子などのスパイス類はからだを温めてくれます。生野菜などはからだを冷やす場合もあるので、できるだけ火を通すことをおすすめします。



★体温を上げると他にもうれしいこんなこと★

- ・基礎代謝が上がり、太りにくいからだに
- ・新陳代謝が活発になり、若々しくアンチエイジングに
- ・エネルギーを消費するからだになり、内臓脂肪の解消につながりメタボ対策に
- ・ストレスに強く、病気になりにくい健康なからだに

からだを温めて、健康に冬を乗り切りましょう!

12月・年末年始の休日当番医

日（曜日）	診療病院	住所	電話番号
1日（日）	ハタミクリニック	鉾田 1347-1	33-3158
8日（日）	観帆ファミリークリニック	鉾田 2119-1	33-2555
15日（日）	鉾田病院	安房 1650-2	32-3313
22日（日）	白石医院	鉾田 1644	32-2740
29日（日）	鉾田病院	安房 1650-2	32-3313
30日（月）	たきもとクリニック	汲上 3128	39-5550
31日（火）	高須病院	鉾田 2570	33-2131
1日（水）	鉾田病院	安房 1650-2	32-3313
2日（木）	高須病院	鉾田 2570	33-2131
3日（金）	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