



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



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
7	腹部超音波健診 （事前予約制）	8：00～11：40	大洋
8			
9			
22	腹部超音波健診 （事前予約制）	8：00～11：40	鉾田
23			
26			
27			
28	腹部超音波健診 （事前予約制）	8：00～11：40	旭
29			

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
20日（火）	19日（月）	23日（金）

「なんだかやる気がでない...？」

～五月病とのつきあい方～

新年度がはじまり、少しずつ日常のリズムが戻ってくる5月

この時期多くの人を感じる症状

- ・なんとなく体がだるい
- ・気分が落ち込む
- ・やる気が出ない

いわゆる「五月病」と呼ばれる

この現象は、実は誰にでも起こりうる

心と体のサインです。



《五月病とは》

医学的な正式名称ではなく、環境の変化や

新しい人間関係に適応しようとするストレスが、

ゴールデンウィーク明け頃表れやすいとされています。

新入社員や新入生だけでなく、職場異動があった方や子育てや介護など生活スタイルが変わった方にも表れることがあります。

《症状》

倦怠感、集中力の低下、気分の落ち込み、不眠、食欲の低下など

《対策》

☆軽症：しっかり休養、気分転換、身近な人と話すなどで回復していくことが多いです。

☆症状が長引く場合：うつ病など他のメンタルヘルスの問題が隠れている可能性もあるため、専門機関への相談も検討しましょう。

☆大切なこと

◎自分を責めないこと

◎一人で抱え込まないこと



まずは深呼吸して、自分のペースで毎日を

少しラクに過ごす工夫を取り入れてみましょう。

無理に頑張ろうとせず、「今日はここまで！」と自分を許すことが出来ることも必要です。

五月病は決して「弱い人」になるものではありません。

がんばっているからこそ疲れが出るのです。

自分をねぎらう気持ちをどうぞ忘れずに。

5月の休日当番医



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

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

Mail kenkou@city.hokota.lg.jp