

健康カレンダー9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

9月は「健康増進普及月間」です！

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 良い睡眠 ～健康寿命の延伸～

健康増進普及月間とは？

人口の高齢化や社会生活環境の急激な変化等に伴い、糖尿病、がん、心臓病、脳卒中等の生活習慣病の増加が大きな問題となっています。厚生労働省は、生活習慣病や運動・食事・喫煙などの生活習慣改善への理解と、健康づくりの実践を促すため、9月1日～30日までの1か月を「健康増進普及月間」と定めています。

健康づくりのためのおすすめ習慣

●運動

自分の歩数を確認して、目標を決めましょう

1日8,000歩以上を目安に歩くことで健康寿命を延ばすことや健康維持につながる事がわかっています。30分に1回は、立って歩くことを意識して身体を動かしましょう！

※健康寿命とは、平均寿命から寝たきりや認知症などの介護状態の期間を差し引いた、日常生活に制限のない期間のことです。

●食事

主食・主菜・副菜をそろえて、バランスの良い食事を

1回の食事で様々な食品を摂るのは、準備も大変なので、まずは、1日の食事で主食、主菜、副菜、乳製品、果物を組み合わせましょう。

炭酸飲料や甘いジュースから、無糖の飲み物に変えましょう

500mlの炭酸飲料には角砂糖約15個分の糖分が含まれています。

砂糖が含まれる飲料を毎日飲む人は生活習慣病のリスクが高まります。

●禁煙

今日から禁煙にチャレンジしましょう

喫煙者本人の健康を害することはもちろん、他人のタバコの煙を吸わされてしまう受動喫煙が原因で肺がんや心筋梗塞などを発症するケースもあります。自分のためにも、周りの方の健康のためにも、禁煙をおすすめします。

●睡眠

睡眠時間を十分に確保しましょう

□起床したときに疲労感がある □起床から4時間以内に眠気がくる

□日中、眠くて仕方がない □1時間以上昼寝をする

上記に1つでもあてはまれば、睡眠不足の可能性がります！

朝食はしっかり、夕食は就寝3時間前までにタンパク質を多く含む食事を腹八分目でとり、睡眠の質を高めましょう！

自分の身体を知るために、年に一度の健康診断も忘れずに☆
銚田市では9月から秋の住民健診が始まります！

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。

9月の事業カレンダー

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

● 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 午前 9：30～11：20

午後 13：30～14：50

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。

銚田保健センター	大洋保健センター	旭保健センター
☎0291-33-3691	☎0291-39-4866	☎0291-37-1411

9月の休日当番医

日（曜日）	診療病院	住所	電話番号
7日（日）	高須病院	銚田2570	33-2131
14日（日）	銚田病院	安房1650-2	32-3313
15日（月）	札クリニック	札622-2	34-5555
21日（日）	神谷医院	玉田1016-6	37-4611
23日（火）	たきもとクリニック	汲上3128	39-5550
28日（日）	縦山診療所	縦山576-27	37-0045

銚田保健センター

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