



健康カレンダー10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

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。



10月の事業カレンダー

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

● 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

▲ ミニドック（事前予約制） 受付時間 8:00～11:20

10月の休日当番医

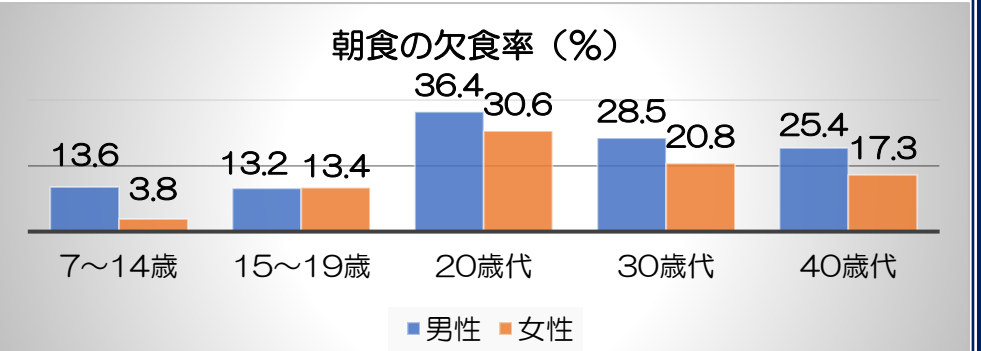


日（曜日）	診療病院	住所	電話番号
5日（日）	高須病院	鉾田 2570	33-2131
12日（日）	白石医院	鉾田 1644	32-2740
13日（月）	鉾田病院	安房 1650-2	32-3313
19日（日）	高須病院	鉾田 2570	33-2131
26日（日）	ハタミクリニック	鉾田 1347-1	33-3158

朝食を食べましょう！

朝食を食べない人の割合が年々増加傾向にあります。中高生になると朝食を食べない人の割合が増加し、20歳代では30%にまで増加します。

「朝は少しでも長く寝ていたい…」「朝ごはんを食べている時間がない」など様々な理由があるかと思いますが、朝食には大切な役割がたくさんあります。朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう。



※「欠食」とは国民健康・栄養調査の調査日において「何も食べない」「鉄錠のみ」「菓子・果物など」に該当したものを指す。

参考：令和5年度国民健康・栄養調査

朝食は1日をスタートさせる大切なエネルギー源です。朝食を食べることによって、脳にエネルギーを補給し、体温が上がるので、午前中の仕事や勉強に集中することができます。朝食を抜くと、昼食や夕食の1回の食事摂取量が多くなることで、過食に繋がったり、血糖値が急激に上昇するなど、生活習慣病のリスクを高める可能性があります。

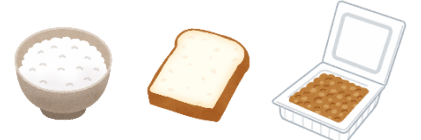
理想的な朝食

炭水化物：ごはん、パンなど

たんぱく質：肉、魚、たまご、納豆、豆腐、ヨーグルトなど

ビタミン：野菜、果物

炭水化物、たんぱく質、野菜・果物を組み合わせて食事をとることで、バランスの良い朝食になります。



時間がない朝には…

鮭フレークごはん、納豆ご飯、チーズトースト、フルーツヨーグルトなど簡単に食べられるものを2種類以上組み合わせると、忙しい朝にも簡単に栄養を摂取することができるのでおすすめです！

少し時間に余裕のある方は、豆腐やたまごと野菜たっぷりのみそ汁を作って、ごはんと一緒に食べれば栄養満点です！

個別健康相談・大腸がん検診受付

【個別健康相談】 ※日程は左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

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