



# 健康カレンダー11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。



## 11月の事業カレンダー

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

● 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。

鉦田保健センター	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

## 正しい姿勢で健康維持

立冬を迎え冬の気配を感じるころとなり、体調管理、冬支度を意識するタイミングです。体を温めるために意識せず「寒いなあ」と背中が丸まり姿勢が悪くなっていきます。

### ☆姿勢が悪くなるとどうなるの？☆

頭痛、肩こり、腰痛、ひざ痛、背中が丸くなる、太りやすくなる、便秘、腹部膨満、逆流性食道炎、血流が悪くなる、肺炎、肺気腫、集中力が低下する、うつ状態、身体バランスが悪く転倒する

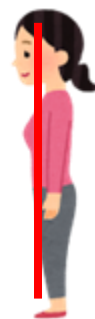
### ☆正しい姿勢で病気を防ごう！☆

病気を防ぐためにも、正しい姿勢で過ごすことが大切です。



### ～正しい姿勢（立位）～

頭、耳、肩、腰、股関節、膝、くるぶしがほぼ一直線上に並び



### ～正しい姿勢（座位）～

耳・肩・坐骨が一直線に並び骨盤を立てて背筋を伸ばす股関節と膝関節が約90°



### 一日の中でちょっと時間！

#### ～ちょっとした時間で足裏ほぐし～

- ①立った姿勢または座った姿勢をとる
- ②足裏にゴルフボール等を置き転がす。  
※片足5分ずつ程度



#### ～ももトシで筋力アップ～

- ①椅子に座った状態で足首を組む
- ②ももの間にタオル等をはさむ
- ③椅子につかまりゆっくり足を上げ下げする  
※10セット程度



良い姿勢でいることは、肩こりや腰痛の予防だけでなく、年齢を重ねても、自分で動ける期間を伸ばすことに繋がります。正しい姿勢を意識して、健康を維持していきましょう！

## 11月の休日当番医



日（曜日）	診療病院	住所	電話番号
2日（日）	高須病院	鉦田 2570	33-2131
3日（月）	鉦田病院	安房 1650-2	32-3313
9日（日）	たいようクリニック	上幡木 1401-1	32-8062
16日（日）	舟木クリニック	舟木 179-3	36-5288
23日（日）	高須病院	鉦田 2570	33-2131
24日（月）	たきもとクリニック	汲上 3128	39-5550
30日（日）	鬼沢ファミリークリニック	鉦田 2119-1	33-2555

鉦田保健センター

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