



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 ▼鉢田	8
9	10 ●鉢田	11 ▼旭	12	13 ●大洋 ▲旭	14 ▲旭	15
16 ★鉢田	17 ★鉢田	18 ▲鉢田	19 ▲鉢田	20 ▼鉢田	21 ▼大洋	22
23 30	24	25 ●旭	26 ▼鉢田	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。

鉢田保健センター

大洋保健センター

旭保健センター

0291-33-3691

0291-39-4866

0291-37-1411

正しい姿勢で健康維持

立冬を迎える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
ほぼ一直線上に並ぶ



～正しい姿勢（座位）～

耳・肩・坐骨が一直線に並ぶ
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～

- 立った姿勢または座った姿勢をとる
- 足裏にゴルフボール等を置き転がす。

※片足5分ずつ程度



～ももトレで筋力アップ～

- 椅子に座った状態で足首を組む
- ももの間にタオル等をはさむ
- 椅子につかり

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	鉢田 2570	33-2131
3日（月）	鉢田病院	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	鉢田 2570	33-2131
24日（月）	たきもとクリニック	汲上 3128	39-5550
30日（日）	鉢田ファミリークリニック	鉢田 2119-1	33-2555

鉢田保健センター

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

Mail kenkou@city.hokota.lg.jp

旭保健センター

TEL 0291-37-1411

FAX 0291-37-3818

