



# 健康カレンダー 1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～午前11時45分（日・祝日）

※1月1日は午後の部のみ 午後1時00分～午後3時15分

### ○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

日にち 1月28日（水）  
受付 9：30～11：00  
会場 旭総合支所



## 1月の事業カレンダー

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

- 個別健康相談及び大腸がん検診受付（事前予約制）
- ▲ ミニドック（事前予約制） 受付時間 8:00～11:20
- ★ 基本健診（事前予約制） 受付時間 9:30～11:20/13:30～14:50
- ◆ 子宮がん検診（事前予約制） 受付時間 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。

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

## 年末年始に注意したい 正月病、1月病

『5月病』は知っているけど、『正月病』『1月病』は皆さん知っていますか？

年末年始の長いお休みが終わり、仕事や学校が再開する1月。

「なんだか体がだるい。」「気分が落ちこむ。」「集中できない。」

「ミスが多くなる」など不調を感じる人もいるのではないのでしょうか。

お正月が明け、普段の生活に戻り体調や心の不調を医学的な病名ではありませんが、『5月病』と世間で言われているように、『正月病』『1月病』などと呼ばれています。

『5月病』は4月の新年度による進学、就職など生活環境が大きく変化し、期待や不安で1か月緊張が続き、GWの長期休暇によって緊張がゆるむことで、身体のだるさ無気力などの身体症状が現れることで有名です。

『正月病』『1月病』は『5月病』とよく似ていますが、クリスマス、忘年会、新年会などのイベントが続き、生活リズムを失いやすいことに加え、冬は日照時間が短いため、日光や運動で増やせる『幸せホルモン』の分泌量が低下し、体はストレスを感じやすくなります。

『正月病』は長期休暇の生活リズムの乱れと、ストレスを感じやすい環境が原因です。無理のない範囲で対策し『正月病』を予防しましょう。



・**日光を浴びる**：冬は日照時間が少ないため、朝や昼間に屋外や窓辺で日光をしっかりと浴びて体内時計の乱れを予防しましょう。

・**生活リズムを整える**：年末年始は多忙なことが多いと思われます。なるべく規則正しい食事や睡眠を心がけ体内時計を崩さないことが重要です。

正月太りによってダイエットをと行動するかもしれませんが、極端なダイエットは心身に負担を与えます。

無理のない運動、食事に努めてください。



・**心身を休める時間を確保**：忙しい時こそ少しの時間でもリラックスできる時間を設けましょう。休める時は体だけでなく、考えすぎずに心もリフレッシュできるようにすることが重要です。



・**体のケアも重要**：入浴やストレッチなどすることで全身の血の巡りがよくなり自律神経を整える効果が期待できます。体の内側からリフレッシュすることも効果的です。



## 1月の休日当番医

日（曜日）	診療病院	住所	電話番号
1日（木）	鉾田病院	安房1650-2	32-3313
2日（金）	高須病院	鉾田2570	33-2131
3日（土）	鉾田病院	安房1650-2	32-3313
4日（日）	舟木クリニック	舟木179-3	36-5288
11日（日）	上杉医院	鉾田1635-1	32-2509
12日（月）	たきもとクリニック	汲上3128	39-5550
18日（日）	白石医院	鉾田1644	32-2740
25日（日）	樺山診療所	樺山576-27	37-0045

鉾田保健センター

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