

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

献血のお知らせ

今月の献血はありません。

次回は、12月15日銚田中央公民館 9:30～です。

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 ●銚田	11 ●大洋	12
13	14 ★大洋	15 ★大洋	16 ★大洋 ●旭	17 ★大洋	18 ★大洋 ■銚田	19
20	21	22	23	24 ★旭 ■大洋	25 ★旭	26
27	28 ★旭	29 ★■旭	30			

- 個別健康相談（事前予約制） 13:30～15:30
- 大腸がん検診受付（事前予約制） 9:00～10:30
- ★ 基本健診基本健診（事前予約制）
【受付時間】午前の部 9:30～11:20
午後の部 13:30～14:50

個別健康相談・大腸がん検診受付

【個別健康相談】13時30分～15時30分

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にご予約ください。

【大腸がん検体回収日】9時00分～10時30分

希望者に事前に容器を配布いたしますので、銚田保健センターにご連絡ください。

旭保健センター		銚田保健センター		大洋保健センター	
個	9/16（水）	個	9/10（木）	個	9/11（金）
大	9/29（火）	大	9/18（金）	大	9/24（木）

9月は「防災月間」です！

「もしも」に備えるためにできること

地震や台風、豪雨などの自然災害は、いつどこで起きるか予測できません。そのため、日頃から「もしも」に備えておくことが大切です。災害について知り、いざという時に備えることは、自分や家族の命を守ることに繋がります。



【防災用品を備えておきましょう】

●防災用品リスト

- ・懐中電灯 ・軍手 ・手回し充電式等のラジオ ・レインコート
- ・常備薬 ・お薬手帳 ・マスク等 ・その他(以下ご参照ください。)

●水分・食料品の準備

【水分】

- ・「1日当たり1人＝3リットル 最低限3日間分」が必要です。

普段好んで飲んでいる飲料も、準備しておくこともおすすめです。

例)2人世帯

1日3L×2人分×3日間＝18L

飲料500ml×24本(1ケース)＋水2L×3本＝18L

【保存が効く食料品】

日常で食べられる物を、消費しながら備える「ローリングストック」がおすすめです。

①普段食べられるものを多めに買って備える

②普段の食事でも食べる

③食べたら買い足して補充する

例)・主食 カップ麺、パックごはん等

・主菜 肉や魚などの缶詰(タンパク質)

・副菜 豆の缶詰(タンパク質)、野菜ジュース(ミネラル・ビタミン)等

・果物 果物の缶詰(ビタミン・水分)

ドライフルーツ(食物繊維・ミネラル)



【それぞれの状況に合わせた準備が必要です】

- ・乳幼児：使い捨ての哺乳瓶、ミルク、オムツ。
- ・飲み込みに不安がある高齢者：入れ歯、おかゆ、とろみ剤。
- ・アレルギーをお持ちの方：アレルギーに対応した食品。



●集合場所や連絡手段の確保

災害は、家族がそろっている時に起こるとは限らないため、災害時の集合場所や連絡手段について、日頃から家族の中で決めておくことが大切です。また、携帯電話を使用できることは大きな安心に繋がるため、モバイルバッテリーの充電も確認しておきましょう。

●【防災特集】政府広報 防災・災害ポータル

<https://www.gov-online.go.jp/tokusyu/bousai/>

9月の休日当番医

日（曜日）	診療病院	住所	電話番号
6日（日）	高須病院	銚田2570	33-2131
13日（日）	銚田病院	安房1650-2	32-3313
20日（日）	札クリニック	札622-2	34-5555
21日（月）	縦山診療所	縦山576-27	37-0045
22日（火）	高須病院	銚田2570	33-2131
23日（水）	たきもとクリニック	汲上3128	39-5550
27日（日）	神谷医院	玉田1016-6	37-4611

銚田市 福祉保健部 健康増進課

銚田保健センター TEL：0291-33-3691 FAX：0291-33-3717

Mail kenkou@city.hokota.lg.jp