



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。
次回は、12月15日鉾田中央公民館 9:30～ です。

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 ★鉾田	6 ★鉾田	7 ▲鉾田	8 ▲鉾田 ■鉾田	9	10
11	12	13	14	15 ■大洋	16	17
18	19 ■鉾田	20 鉾田 ※ひきこもり相談	21 ●旭	22 ●鉾田	23 ●大洋	24
25	26	27 ▲■旭	28 ▲旭	29 ▲旭	30▲旭 大洋結果説明会	31

※ひきこもり相談 10/20（火）鉾田保健センター 13:00～

● 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

▲ ミニドック 8:00～11:20



鉾田市 福祉保健部 健康増進課
鉾田保健センター

TEL：0291-33-3691 FAX：0291-33-3717

Mail kenkou@city.hokota.lg.jp

10月10日は「目の愛護デー」

～大切な目を、毎日の習慣で守りましょう～

スマートフォンやパソコンなど、画面を見る時間が増えた現代。

「目が疲れる」「目が乾く」と感じることはありませんか？

10/10の「目の愛護デー」をきっかけに、普段の生活を振り返ってみましょう！

👁️ こんな症状はありませんか？

- ☐ 目が痛い・重い ☐ 目が充血する ☐ 目が乾く
- ☐ 視界がかすむ・ぼやける ☐ 光がまぶしく感じる

これらは「眼精疲労」のサインかもしれません。目の疲れが続くことで、**頭痛・肩や首のこり・倦怠感・吐き気・めまい**など、目以外の症状が現れることもあります。「休んでも疲れがとれない…」ときは単なる疲れ目ではなく、**眼精疲労**の可能性があります。症状が続く場合は、早めに眼科を受診しましょう。

🌿 今日からできる「目をいたわる習慣」 🌿

① こまめに目を休ませる

パソコンやスマホの画面を長時間見続ける時は、適度に休憩しながら、ボーッと遠くを眺めて目を休ませましょう。

② 「まばたき」を意識する

画面に集中すると、まばたきの回数が減りがちです。意識してまばたきをして、目の乾燥を防ぎましょう。

③ しっかり睡眠をとる

睡眠不足も目の疲れにつながります。寝る前はスマートフォンやパソコン、テレビの使用を控えましょう。

🛏️ 寝る前に「目のリラックスタイム」

蒸しタオルなどでまぶたを温めると、目の周りをリラックスさせる方法のひとつです。

※目に痛みや強い充血などがある場合は、無理に温めず眼科へ相談しましょう。

💡 目の健康を守るために 💡

「目が疲れたら休む」だけでなく、疲れにくい環境をつくることも大切です。毎日のちょっとした習慣から、大切な目をいたわりましょう。

10月の休日当番医

日（曜日）	診療病院	住所	電話番号
4日（日）	高須病院	鉾田2570	33-2131
11日（日）	白石医院	鉾田1644	32-2740
12日（月）	鉾田病院	安房1650-2	32-3313
18日（日）	鬼沢ファミリークリニック	鉾田2119-1	33-2555
25日（日）	ハタミクリニック	鉾田1347-1	33-3158

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、鉾田保健センターにご連絡ください。

旭保健センター		鉾田保健センター		大洋保健センター	
個	10/21（水）	個	10/22（木）	個	10/23（金）
大	10/27（火）	大	10/19（月）	大	10/15（木）