



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



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します。



10月の事業カレンダー

日	事業名	時間	場所
2	2歳児歯科健診 (H30.3月生)	個別通知を確認して お越しください	鉾田
6	1歳6か月児健診 (H31.3月生)	個別通知を確認して お越しください	鉾田
8	3歳6か月児健診 (H29.3.22生～H29.4.30生)	個別通知を確認して お越しください	鉾田
9	乳児健診 (R2.6月生)	個別通知を確認して お越しください	鉾田
22	マザークラス (令和3年1月15日～令和3年3月14日) で第一子出産予定者	個別通知を確認して お越しください	旭
	赤ちゃん教室 (令和2年6～7月生の第1子)	個別通知を確認して お越しください	旭
その他	初めての離乳食相談 (R2.3月生)	個別予約にて実施 各保健センターに要予約	
その他	10か月児歯科相談	中止	

乳幼児健診を、上記のとおり一部実施いたします。対象者には個別通知いたしますので通知をご確認ください。
※延期していた方から月齢順に実施しているため、**健康づくりカレンダーの予定とは一部変更になっております**のでご注意ください。

腸内環境を整えよう

腸の主な働きは消化吸収と、病原菌から体を守る免疫機能です。体の免疫機能の約60%は腸管に存在し、腸内細菌のバランスが良いほど腸管免疫力が向上することが研究結果として発表されています。

正常な場合は善玉菌が優勢となりますが、何らかの影響で悪玉菌の増殖が進んだ時、腸内環境が悪化します。

腸内環境が悪化すると・・・

悪玉菌が優位になると、腸の動きが阻害されることで食べたものが消化吸収されにくくなります。それにより、老廃物が腸内に留まる時間が長くなりさまざまな不調が起きやすくなります。

善玉菌が優位になるよう腸内環境を整えましょう。

《腸内環境を整えるメリット》

- ・便秘、下痢が改善する
- ・免疫力が向上する
- ・動脈硬化を予防する
- ・美肌効果
- ・ストレスの軽減



腸内環境を整えるために

○食事

善玉菌を多く含む食品や増やす食品を選んで継続的な摂取を心掛けましょう

食物繊維…腸内環境を整え、生活習慣病の予防に役立ちます

(大豆などの豆製品、野菜、きのこ類、海藻など)

オリゴ糖…乳酸菌やビフィズス菌といった善玉菌の栄養になる

(大豆、玉ねぎ、ブロッコリー、アボガド、バナナなど)

乳酸菌…発酵食品(ヨーグルト、チーズ、漬物など)に多く含まれます

グルタミン…腸内で重要な栄養源となる。(肉・魚・卵・大豆など)

脂肪の摂りすぎは、腸内環境を悪化させます。

(脂ののった肉類、揚げ物、牛乳やバターの摂りすぎには注意)

○運動

適度な運動は血流を促し、気持ち良いと思える強度の運動は自律神経にも良い影響を与え、腸活にもつながります。

(30分程度の散歩、ラジオ体操、ストレッチなど)

○生活習慣を見直そう

参考:厚生労働省「e-ヘルスネット」



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
18日(日)	ハタミクリニック	鉾田1347-1	33-3158
25日(日)	鉾田病院	安房1650-2	32-3313

鉾田保健センター

旭保健センター

大洋保健センター

TEL 0291-33-3691

TEL 0291-37-1411

TEL 0291-39-4866

FAX 0291-33-3717

FAX 0291-37-3818

FAX 0291-39-6000

Mail kenkou@city.hokota.lg.jp

ご心配なことがありましたら、各保健センターにご相談ください。