



健康カレンダー5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



健康づくりのための睡眠

＜良い睡眠でからだも心も健康に＞

睡眠は、食事、運動、飲酒、喫煙などの他の生活習慣と同様に人間の健康と深く関係しています。また、睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。

健康づくりを進めていくためにもご自身の睡眠について見直し、良い睡眠を心がけましょう。



＜よい睡眠をとるために＞

・適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを

適度な運動を習慣づけることは、入眠を促進し、中途覚醒を減らすことにもつながります。一方で、就寝直前の激しい運動や夜食の摂取は入眠を妨げることから注意が必要です。

・就寝前の喫煙やカフェイン摂取を避ける

就寝前 3～4 時間以内のカフェイン摂取は、入眠を妨げたり、睡眠を浅くする可能性があるため、控えた方が良いでしょう。

カフェインの覚醒作用は 3 時間程度持続します。カフェインには利尿作用もあり、夜中に尿意で目が覚める原因にもなります。カフェインは、コーヒー、緑茶、紅茶、ココア、栄養・健康ドリンク剤などに多く含まれています。

ニコチンには覚醒作用があるため、就寝前の喫煙は入眠を妨げ、睡眠を浅くします。



アルコールは、入眠を一時的には促進しますが、中途覚醒が増えて睡眠が浅くなり、熟眠感が得られなくなります



＜日中の眠気で困らない程度の睡眠を＞

日本の成人の睡眠時間は 6 時間以上 8 時間未満の人がおよそ 6 割を占め、これが標準的な睡眠時間と考えられます。必要な睡眠時間以上に長く睡眠時間をとったからといって健康になるわけではありません。日中の睡眠で困らない程度の自然な睡眠が一番です。

厚生労働省健康局「健康づくりのための睡眠指針 2014」より一部抜粋

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



5月の事業カレンダー

日	事業名	時間	場所
1	5歳児健診	中止	鉾田
8	2歳児歯科健診	中止	鉾田
12	1歳6か月児健診	延期	鉾田
13	3歳6か月児健診	延期	鉾田
14	育児相談	中止	鉾田
	乳児健診	中止	鉾田
28	赤ちゃん教室②	中止	旭
	マザークラス②	中止	旭
29	5歳児健診	中止	鉾田

※新型コロナウイルス感染症予防のため集団で実施している事業について延期又は中止とさせていただきます。ご理解とご協力をお願いいたします。

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。

5月の休日当番医



日(曜日)	診療病院	住所	電話番号
3(日)	鉾田病院	安房 1650-2	32-3313
4(月)	高須病院	鉾田 2570	33-2131
5(火)	縦山診療所	縦山 576-27	37-0045
6(水)	舟木クリニック	舟木 179-3	36-5288
10(日)	鉾田病院	安房 1650-2	32-3313
17(日)	高須病院	鉾田 2570	33-2131
24(日)	たいようクリニック	上幡木 1401-1	32-8062
31(日)	たきもとクリニック	汲上 3128	39-5550

鉾田保健センター TEL 0291-33-3691 FAX 0291-33-3717 Mail kenkou@city.hokota.lg.jp

旭保健センター TEL 0291-37-1411 FAX 0291-37-3818

大洋保健センター TEL 0291-39-4866 FAX 0291-39-6000