



健康カレンダー6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。

またの機会にお願いします



6月の事業カレンダー

| 日 | 事業名 | 時間 | 場所 |
|----|---------------------------|-----------------------|----|
| 9 | 3歳6か月児健診（H28.9月生） | 個別通知を確認して いらしてください | 鉾田 |
| 12 | 乳児健診 （R2.1.1～R2.2.14生） | 個別通知を確認して いらしてください | 鉾田 |
| 30 | 1歳6か月児健診（H30.8月生） | 個別通知を確認して いらしてください | 鉾田 |

6月の乳幼児健診等についてのお知らせ

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い延期していた「乳幼児健診」について、緊急事態宣言の解除を受け、上記のとおり一部再開いたします。

延期していた方から月齢順に実施いたします。**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。

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。

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。

おうちでできる！運動不足解消

出かけられない日々が続き、すっかり体がなまってしまったという方も多いのではないのでしょうか。今後の健康のために足腰は鍛えておきたい。そんな方のために今回は自宅でもできる運動をお教えしたいと思います。

突然ですが「ロコモティブシンドローム」というものはご存知でしょうか。

ロコモティブシンドロームとは通称ロコモと呼ばれ（以下「ロコモ」という。）、「運動器の障害」により「要介護になる」リスクの高い状態になることです。メタボリックシンドローム、認知症とともに健康で自立していただける期間を短くしてしまう三大因子として数えられるものです。このロコモはエレベーターや車などが発展している現代、全世代の方に注意が必要です。

まずはロコモになっていないかをチェックするロコチェックを横に載せたので、自分にあてはまる数を数えてみましょう。



もし1つでも当てはまればロコモの恐れがあります。家でちょっとした運動を取り入れることでロコモを予防していきましょう。

ロコチェックで1つでもチェックがつき、ロコモの恐れがある方は図のロコモーショントレーニング（通称「ロコトレ」）を行ってみましょう。コツとしては無理せずマイペースに続けていくことが大切です。



どうでしょうか。ロコチェック0を目指してテレビを観るなどの、隙間時間に無理のない程度に取り入れてください。出かけられない中でも工夫して楽しく元気でいきましょう。

引用・参考文献：日本整形外科学会「ロコモONLINE|日本整形外科学会公式 ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト」〈<https://locomo-joa.jp/>〉（2020年5月3日閲覧）

6月の休日当番医



| 日（曜日） | 診療病院 | 住所 | 電話番号 |
|-------|----------|-----------|---------|
| 7（日） | ハタミクリニック | 鉾田 1347-1 | 33-3158 |
| 14（日） | 白石医院 | 鉾田 1644 | 32-2740 |
| 21（日） | 鉾田病院 | 安房 1650-2 | 32-3313 |
| 28（日） | 高須病院 | 鉾田 2570 | 33-2131 |

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