

健康に過ごすために

新しい年が始まりました。この1年を健康に過ごすために、まずは自分の免疫力を高めて病気になるにくい体をつくりませんか。そのために、次のことを実践しましょう。

①健康的な食生活をしましょう。

かぼちゃ・小松菜などの緑黄色野菜、大根・白菜などの淡色野菜、納豆・ヨーグルトなどの発酵食品、その他小魚、ゴマなどを積極的に摂りましょう。

②肉や脂を減らしましょう。
肉食が多すぎると腸内の悪玉菌が増えてしまいます。また、冷たいものも体を冷やすので避けましょう。

③運動をしましょう。
散歩や1日5〜10分のストレッチを実行しましょう。また、筋肉をつけて代謝効率をあげましょう。

④早寝・早起きをしましょう。
夜遅くまで起きていると、体を休めることができません。また、早く起きて太陽の光を浴びることですっきり目覚めることができます。体内リズムが乱れないよう注意しましょう。

⑤ストレスを減らしましょう。
仕事や人間関係の悩みなどを引きずり、休息する時間がなくなっていますか。休むべき時は休みましょう。

⑥たくさん笑いましょう。
笑うことで免疫機能活性化ホルモンが分泌されます。また、ナチュラルキラー細胞（NK細胞）が活性化され、感染症の予防になります。年の初めに大笑いして、健康になりましょう。

保健の掲示板

●健診・相談・予防接種 会場 健康づくりセンター「プラム」

とき	行事名	対象者	受付時間
1/15(木)	5歳児健診	光町中央保育園	指定された時間
1/16(金)	3歳児健診	平成17年5月～6月生まれ	午後1時～2時15分
1/22(木)	2歳児歯科健診	平成18年9月～10月生まれ	午前9時～11時
1/29(木)	乳児相談	平成20年3月～4月生まれ	午後1時15分～2時15分
2/2(月)	健康相談	希望者	午前9時～正午 午後1時～4時
2/5(木)	5歳児健診	在宅・町外施設通園児 未受診児	指定された時間(午後)
2/12(木)	1歳6ヶ月児健診	平成19年6月～7月生まれ	午後1時15分～2時15分

◆問い合わせ 健康管理課健康管理班 ☎82-3400

休日当番医

とき	内科系		外科系	
	9時～17時	8時30分～17時	9時～17時	8時30分～17時
1/1(木)	北辰堂 佐藤医院(東金) 0475(58)2056 きみのもりクリニック(大網白里) 0475(70)2366	あきば伝統医学クリニック(山武) 0475(86)3711	野澤医院(匝瑳) (73)2245	東葉クリニック大網脳神経外科(大網白里) 0475(73)7011 東葉クリニック(匝瑳) (73)3311
東陽病院 (84)1335 (診療時間 8時30分～17時15分)				
1/2(金)	九十九里病院(九十九里) 0475(76)8282 みずほ台クリニック(大網白里) 0475(73)6000	花城医院(山武) (86)2233	鈴木医院(匝瑳) (72)0012	大網整形外科(大網白里) 0475(72)3611
1/3(土)	福島医院(大網白里) 0475(72)4401 西田医院(東金) 0475(53)1393	京葉内科クリニック(山武) 0475(82)2400	匝瑳市民病院(匝瑳) (72)1525	とし整形外科クリニック(横芝光) (82)7770 匝瑳市民病院(匝瑳) (72)1525
1/4(日)	下谷内科医院(東金) 0475(55)6209	成東医院(山武) 0475(82)2235	九十九里ホーム病院(匝瑳) (72)1131	座間泌尿器科医院(東金) 0475(52)2266 九十九里ホーム病院(匝瑳) (72)1131
1/11(日)	古川医院(九十九里) 0475(76)2007	岩崎医院(山武) (86)2217	越川医院(横芝光) (84)0103	季美の森整形外科(大網白里) 0475(70)8951 熱田整形外科(匝瑳) (72)1110
東陽病院 (84)1335 (診療時間 8時30分～17時15分)				
1/12(月)	日吉台クリニック(東金) 0475(53)0510	よしみ医院(山武) 0475(82)8676	椎名医院(匝瑳) (72)0032	日向台クリニック(山武) 0475(88)1491 伊藤医院(匝瑳) (72)0261
1/18(日)	いしだ医院(大網白里) 0475(72)1000	宇井医院(山武) 0475(86)2522	かわて医院(匝瑳) (72)3000	大平医院(山武) (86)6012 匝瑳外科医院(匝瑳) (72)0178
1/25(日)	きららのくにみどりが丘クリニック(大網白里) 0475(73)8668	松尾クリニック(山武) (86)6482	九十九里ホーム病院(匝瑳) (72)1131	東葉クリニック(東金) 0475(55)3311 九十九里ホーム病院(匝瑳) (72)1131
2/1(日)	佐久間医院(大網白里) 0475(72)0638	篠本医院(横芝光) (82)5162	城之内医院(匝瑳) (72)4511	とよだ整形外科医院(東金) 0475(54)6200 匝瑳市民病院(匝瑳) (72)1525
東陽病院 (84)1335 (診療時間 8時30分～17時15分)				
2/8(日)	斎藤医院(大網白里) 0475(77)2802	吉田クリニック(山武) 0475(82)0481	さくらクリニック(横芝光) (84)4333	とし整形外科クリニック(横芝光) (82)7770
2/11(水)	錦織メディカルクリニック(大網白里) 0475(72)0214	花城医院(山武) (86)2233	石井医院(匝瑳) (73)2150	高根病院(芝山) (77)1133 さとう整形外科(匝瑳) (73)2891

※当番医は、都合により変更になる場合があります。

◆問い合わせ…◎山武郡市広域行政組合消防本部指令課 ☎0475(52)4137 ◎匝瑳市横芝光町消防組合 ☎(72)0119

お詫びと訂正

広報12月号でお知らせしました、図書館休館日(P6)及びトラクター技術競技会結果(P10)に誤りがありました。訂正してお詫びいたします。

◎図書館休館日

(誤) 12月27日(土)～1月5日(月)
(正) 12月29日(月)～1月6日(火)

◎トラクター技術競技会

(誤) 作業着着脱の部
(正) 作業機着脱の部



れくと
玲久富くん(1歳)
宇野 和浩さん(本町)



もうすぐ
お兄ちゃんになります!!