

 ホームページ
  メール
  電話
  郵送
  窓口
  ファックス
 市ホームページで簡単に検索できます。詳細は2ページをご覧ください。

ID 0019640

休日夜間緊急診療所

場所▶ 笠原町993-13

	診療日	受付時間	診療科目
休日 日	日曜日、祝日、 12/30(月)～1/3(金)	午前9時～11時45分、 午後1時～3時15分 ※1/1(水)は午後のみ	内科、小児科(内科系診療のみ) 外科、歯科
夜間	毎日	午後7時30分～10時15分	内科、小児科(内科系診療のみ)



年末年始は大変混み合うため、待ち時間が長くなります

市ホームページから、当日の受付ができます(歯科を除く)。

利用できる時間帯や受付方法など、詳細は、市ホームページをご覧ください。

受付時間以外は、下記の電話相談をご利用ください(歯科は除く)。

- ・茨城子ども救急電話相談[15歳未満](#8000または☎050-5445-2856)
- ・茨城おとな救急電話相談[15歳以上](#7119または☎050-5445-2856)

問 保健総務課(☎243-8825、歯科専用☎243-8840)

ID 0006357

運動習慣を定着させましょう

体を動かすことは、生活習慣病の予防効果があり、健康寿命の延伸につながります。

台所に立つときにかかとを上げ下げする、お風呂上がりにストレッチするなど、毎日5～10分間、普段の生活に簡単な運動を取り入れてみましょう。



また、安全に歩けるウォーキングコースとして、県は「いばらきヘルスロード」を指定しています。現在運動習慣がない方も、短い距離からウォーキングをはじめましょう。

問 健康づくり課(☎243-7311)

ID 0085724

ロコモ予防を始めませんか

ロコモ(ロコモティブシンドローム)とは、骨や関節の病気・加齢・運動不足などにより、転倒や骨折が生じやすくなり、日常生活に支障が出る状態のことをいいます。このような状態を放っておくと、将来、要介護や寝たきりになる可能性があります。

ロコモを予防するためには、バランスの良い食生活・運動などの習慣が大切です。いつまでも元気に過ごすために、ロコモ予防を始めましょう。



問 健康づくり課(☎243-7311)

ID 0004475

健診(検診)はお済みですか？

特定健診、高齢者健診、がん検診の受診期間は、2月末までです。まだ受けていない方は、早めにご予約ください。

令和6年度から、特定健診、高齢者健診は500円で受けることができます。がん検診は、検診内容により個人負担金が異なります。詳細は、受診券をご覧ください。

健診(検診)結果を受け取ったら内容をよく確認し、「要精密検査」の判定があった場合、放置せずに、必ず精密検査を受診してください。

問 健康づくり課(☎243-7311)

ID 0001771

こころの健康相談

こんな症状ありませんか？

- 夜眠れない、夜中に何度も目が覚める
- 食欲がなく、体重が急に減った
- 気力がわかない、何もする気がしない
- 死んでしまいたいと思う

健康づくり課では、公認心理師や保健師などによる「こころの健康相談」を実施しています。あなたの悩みをご相談ください。

日時▶ 第1・第3金曜日 午後2時30分～4時45分

場所▶ 市保健所

申込み▶ 事前に、☎で

問 健康づくり課(☎243-7311)