

# Health Care

# まちの保健室



## 春スタート 健康づくりしませんか？

生命が活発に動き出す春。ところが、暖かい日が続くかと思えば寒い日があったり、天候は不安定。また、新しい環境で体調を壊しやすいのも春の季節の特徴です。

### ①気候の変化に応じた対策で体調管理

天気予報を確認し、気温に合わせて衣服を調節することや、室内では室温や湿度の調整、こまめな換気をしましょう。



### ②体内時計をリセットして生活リズムを整える

毎朝起きたら日光を浴び、規則正しい時間に食事をしましょう。また、寝る前はテレビ等を見るのは控えて十分な睡眠が取れる工夫をしましょう。

### ③旬の野菜を食べる

旬の野菜には新陳代謝を活発にする働きがあります。積極的に食べるようにしましょう。

### ④リフレッシュする

お花見や森林浴、ウォーキングで体を動かしましょう。

### ◎「生命の貯蓄体操」無料教室を行います

この体操は呼吸法で身体全体のバランスを整える日本式養生術です。

#### ● 吾平地区

○日程 = 5月7日(木)～5月28日(木)の毎週木曜日

○時間 = 9:00～11:00

○場所 = 吾平保健センター

○申込期限 = 4月30日(木)

#### ● 鹿屋地区

○日程 = 5月25日(月)～6月29日(月)の毎週月曜日

○時間 = 14:00～15:30

○場所 = リナシティかのやフィットネスホール

○申込期限 = 5月15日(金)



#### 〈 共通事項 〉

● 対象者 = すべての講座に参加できる人

● 申込方法 = 直接又は電話で申込

問 市保健相談センター ☎ 41-2110

## 4月・5月 休日救急当番医・歯科休日急患在宅医



鹿屋市医師会		診療時間 8:30～18:00	
月 日	医療機関	住 所	電話(0994)
4月 19日	㊦ 前田内科	本町	42-2175
	㊧ おひさまこどもクリニック	新川町	42-7822
	㊨ よしどめ整形外科	川西町	31-1700
26日	㊩ 中塩医院	西原1丁目	43-2489
	㊪ えとう小児科	札元2丁目	40-3700
	㊫ 西原外科クリニック	西原1丁目	43-4195
29日	㊬ 児玉上前共立病院	寿5丁目	43-2510
	㊭ 児玉上前共立病院	寿5丁目	43-2510
	㊮ かのや東病院	笠之原町	42-3111
5月 3日	㊯ 長崎内科	笠之原町	43-2195
	㊰ こだま小児科	笠之原町	41-5111
	㊱ たんぼクリニック	川西町	42-6778
4日	㊲ 池田病院	下祇川町	43-3434
	㊳ えとう小児科	札元2丁目	40-3700
	㊴ 徳田脳神経外科病院	打馬1丁目	44-1119
5日	㊵ 吉重内科消化器科	西大手町	41-3100
	㊶ やのファミリークリニック	寿4丁目	43-6248
	㊷ 鮫島整形外科病院	寿1丁目	43-2535
6日	㊸ おばま医院	寿2丁目	42-5235
	㊹ おひさまこどもクリニック	新川町	42-7822
	㊺ 村上整形外科医院	今坂町	41-2511
10日	㊻ 中原クリニック	横山町	48-2011
	㊼ まつだこどもクリニック	西原2丁目	52-0507
	㊽ 恒心会おぐら病院	笠之原町	44-7171

肝属東部医師会		診療時間 9:00～17:00	
月 日	医療機関	住 所	電話(0994)
4月 19日	ルミコ医療ステーション	肝付町新富	65-0921
	山路医院	東串良町池之原	63-2134
26日	吉川医院	肝付町前田	65-2022
	児玉医院	東串良町川東	63-8522
5月 3日	小浜クリニック	吾平町上名	58-6025
	内村産婦人科	串良町岡崎	63-2521
10日	入佐内科	吾平町麓	58-7006
	はらだ整形外科	東串良町池之原	63-8080

鹿屋市歯科医師会		診療時間 9:00～15:00	
月 日	医療機関	住 所	電話(0994)
4月 19日	中野歯科医院	共栄町	41-7455
26日	中原歯科医院	西原1丁目	43-0088
	永山矯正歯科医院	西原4丁目	40-1182
5月 3日	西の原歯科	打馬1丁目	40-4180
	根木原歯科	札元1丁目	41-0750
4日	はまち歯科・小児歯科クリニック	札元2丁目	43-8461
5日	はらその歯科	下堀町	40-4118
6日	ひがし歯科医院	田淵町	48-2015

### ◎テレホンガイドかのや ☎ 42-4000

週末の休日救急当番医及び歯科休日急患在宅医を案内

### ◎大隅肝属地区消防組合テレホンサービス ☎ 43-0119

平日/午後5時から夜間救急当番医を案内

※ただし、火災発生時は一時火災情報に変わります。

休日/休日救急当番医及び歯科休日急患在宅医を案内