

# すこやか直幸便

## 健康いきいき

鹿屋市保健相談センター TEL 0994-41-2110

### 「早寝、早起き、朝ごはん」を心がけましょう

私たちの体には、「体内時計」と呼ばれる1日のリズムを刻む仕組みがあり、それによって神経や内臓は1日の行動パターンに合わせて働きをしています。体内時計は「太陽の光」と「朝食」によって毎日調節されるため、朝の行動がとても重要です。

朝起きてから2時間以内に朝食を食べることで体内時計のリズムが整います。朝の時間の使い方を見直し、生活習慣の改善に取り組んでみませんか。



20歳代、30歳代の約3人に1人が朝食を食べていないという結果に…

▲鹿屋市健康づくり市民意識調査結果より

からだにスイッチ

かのやん

### 朝ごはん 毎朝の献立の参考にしてみませんか？

朝食にぴったりで健康のことを考えた「かのやん朝ごはん」の簡単レシピを、市ホームページで紹介しています。

みそ玉

▲市ホームページ

### 朝ごはんを食べるようになって、体の調子が良くなりました！

一人暮らしをきっかけに、4月から朝食をとるようになりました。朝から活発に動けるようになり、健康診断の数値も向上。みんなから顔色が良くなったねと言われます！



### INTERVIEW

古前城町にお住まいの  
うえの けん と  
上園 健斗さん (26歳)

## 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	TEL(0994)
9月29日	㊦みやぞのクリニック	田崎町	40-4600
	㊧やのファミリークリニック	寿4丁目	43-6248
	㊨たんばぼクリニック	川西町	42-6778
10月6日	㊩おばま医院	寿2丁目	42-5235
	㊪こだま小児科	笠之原町	41-5111
	㊫鮫島整形外科病院	寿1丁目	43-2535
13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
	㊮大隅鹿屋病院	新川町	40-1111
14日	㊯鹿屋ハートセンター	札元2丁目	41-8100
	㊰やのファミリークリニック	寿4丁目	43-6248
	㊱恒心会おぐら病院	笠之原町	44-7171
20日	㊲池田病院	下祓川町	43-3434
	㊳まつだこどもクリニック	西原2丁目	52-0507
	㊴池田病院	下祓川町	43-3434
22日	㊵森田胃腸科内科医院	郷之原町	40-2822
	㊶こだま小児科	笠之原町	41-5111
	㊷村上整形外科医院	今坂町	41-2511
27日	㊸福田病院	寿3丁目	43-4191
	㊹おひさまこどもクリニック	新川町	42-7822
	㊺はるしま整形外科クリニック	旭原町	41-2211

肝属東部医師会		診療時間 9:00 ~ 17:00	
月日	医療機関	住所	TEL(0994)
9月29日	吉川医院	肝付町前田	65-2022
10月6日	はらだ整形外科	東串良町池之原	63-8080
	黎明脳神経外科医院	串良町上小原	63-7878
20日	ルミコ医療ステーション	肝付町新富	65-0921
27日	山路医院	東串良町池之原	63-2134

鹿屋市歯科医師会		診療時間 9:00 ~ 15:00	
月日	医療機関	住所	TEL(0994)
9月29日	安楽歯科	寿5丁目	44-2220
10月6日	ひがし歯科医院	田淵町	48-2015
13日	はまち歯科・小児科クリニック	札元2丁目	43-8461
14日	中原歯科医院	西原1丁目	43-0088
20日	中野歯科医院	共栄町	41-7455
22日	おにがはら歯科医院	寿2丁目	40-3340
27日	ひらおか歯科	新川町	41-3060

### ◎大隅肝属地区消防組合テレホンサービス TEL 0994-43-0119

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  
※休日救急当番医及び歯科休日急患在宅医は変更になることがあります。各医療機関にご確認のうえ受診してください。