

医療マップ

てらだ歯科クリニック
 歯科 小児歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:30~13:00	○	○	○	○	○	○	/
15:00~19:00	○	○	○	○	○	※	/

休診日：日曜日・祝日 ※15:00 ~ 18:00
 取手市戸頭4-20-21 ☎0297-79-1182
<http://www.terada-shika.com/>

小児科・内科・胃腸内科
医療法人 戸田医院
 泰生会
 乳児健診、予防接種各種

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	/
13:30~18:00	●	●	●	●	●	▲	/

休診日 日曜、祝日 ▲13:30~16:00まで
 取手市戸頭6-18-16
 ☎0297-78-3333

24時間救急対応病院

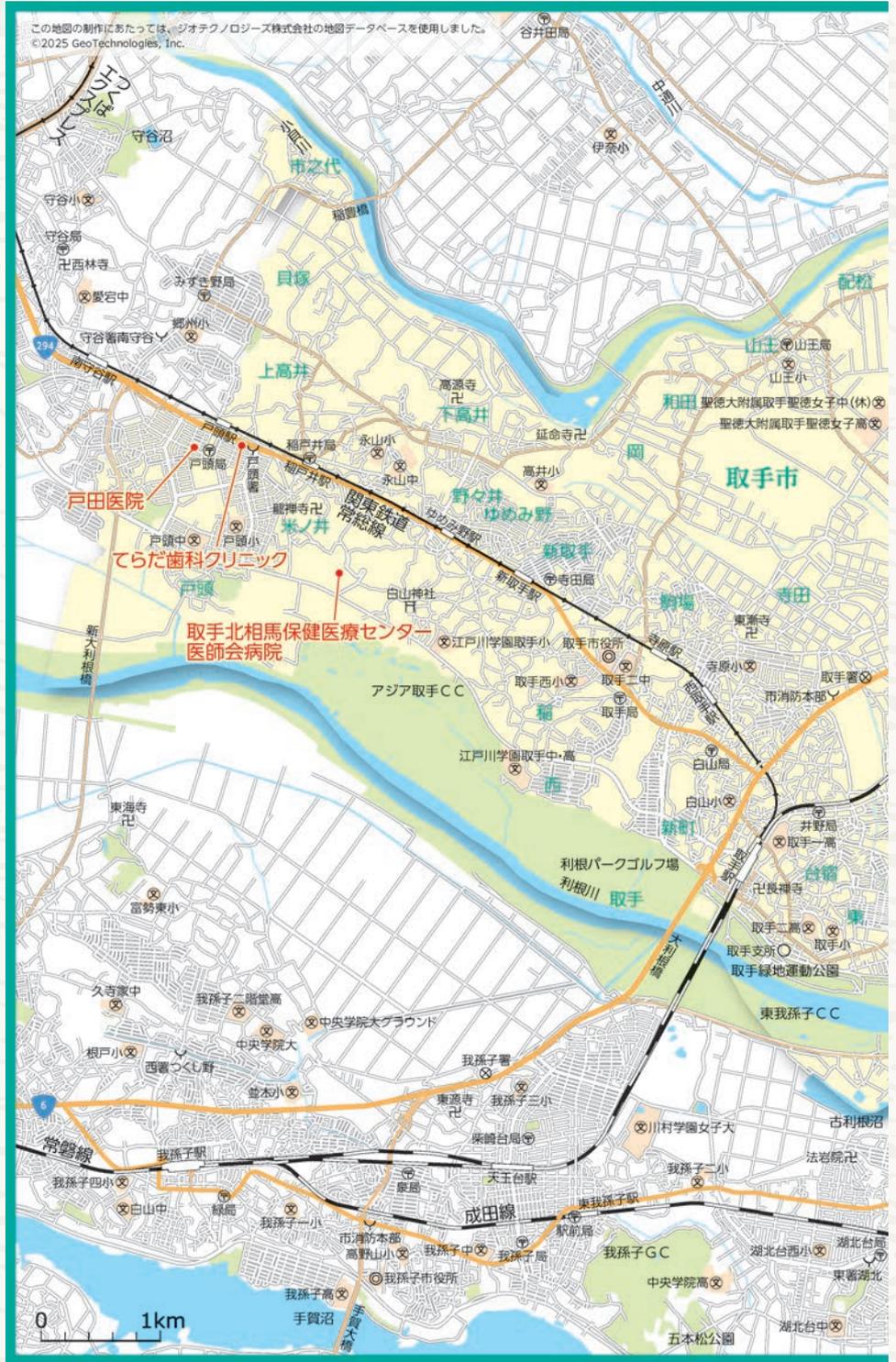
公益社団法人取手市医師会
**取手北相馬保健医療センター
 医師会病院**

〒302-0032 取手市野々井1926
 TEL:(0297)78-6111
 FAX:(0297)78-6116

ホームページ: <https://www.ishikaibyoin.or.jp/>
 メールアドレス: mail@ishikaibyoin.or.jp

いつもと違う頭痛 HEALTH ADVICE

今までに経験したことのないような激しい頭痛で嘔気、嘔吐を伴う場合は、くも膜下出血の可能性があります。即刻、専門の医療機関での受診が必要です。また、高熱や麻痺を伴ったり、呂律困難となった場合も、直ちに医療機関に相談してください。一瞬のためらいが手遅れをもたらす可能性があります。

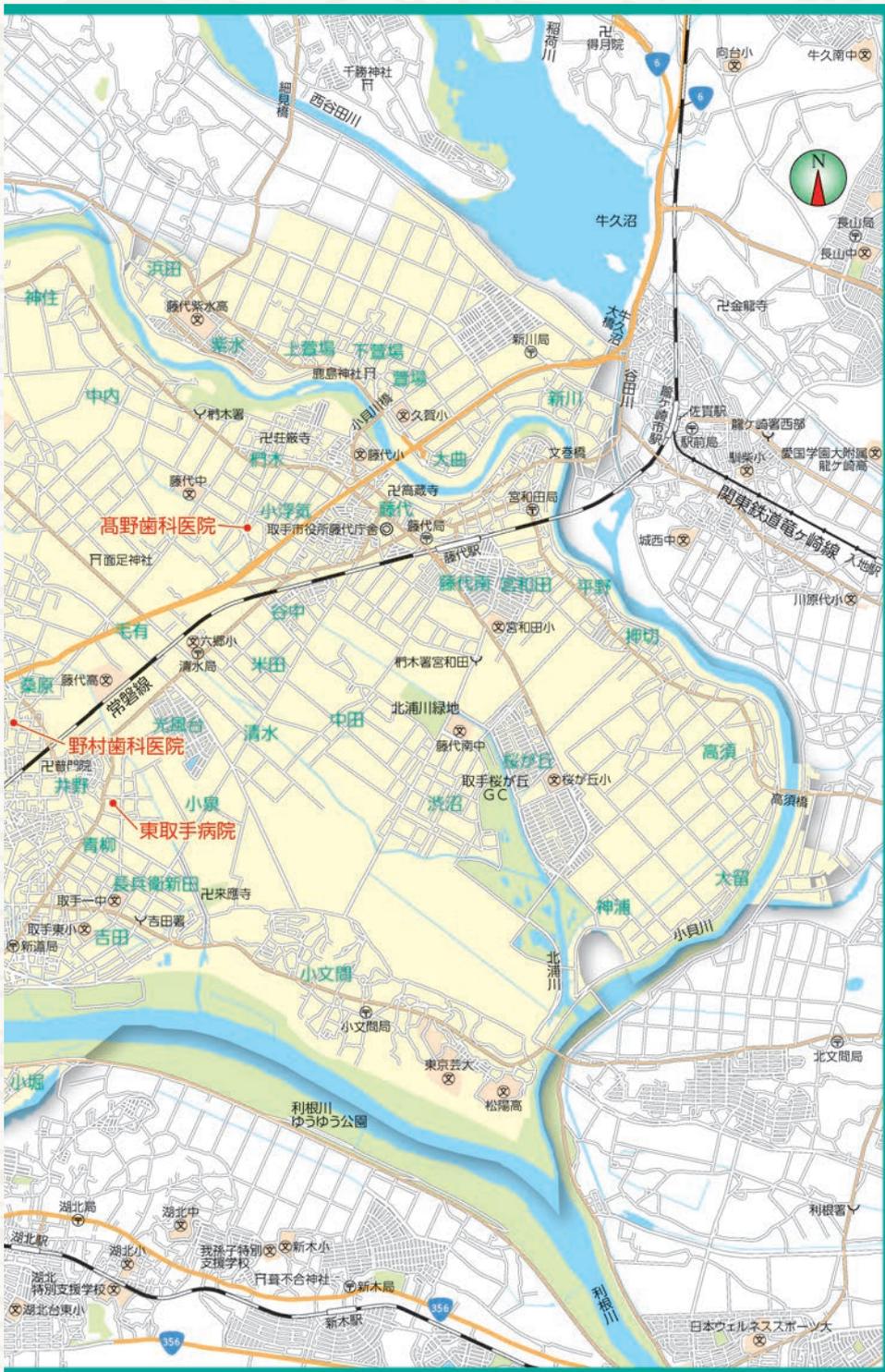
生活習慣病チェック HEALTH ADVICE

守っている健康習慣の数が健康習慣指数
 7~8▶良好 5~6▶中庸 0~4▶不良

<input type="checkbox"/> 毎日朝食を食べている	<input type="checkbox"/> 定期的に運動・スポーツをしている
<input type="checkbox"/> 1日平均7~8時間は眠っている	<input type="checkbox"/> 毎日そんなに多量の酒は飲んでいない (日本酒1合以下かビール大瓶1本以下)
<input type="checkbox"/> 栄養バランスを考えて食事をしている	<input type="checkbox"/> 労働は1日9時間以内にとどめている
<input type="checkbox"/> たばこは吸わない	<input type="checkbox"/> 自覚的なストレスはそんなに多くない

医療マップには、ページ内に広告を掲載いただいた施設の情報のみ掲載しています。
医療施設一覧は、P88～P91をご覧ください。

このページは有料広告ページです



高野歯科医院

診療時間 9:00~13:00
14:30~18:00

休診日 木曜・日曜・祝日

取手市小浮気405 ☎0297-82-2815

野村歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM9:00~12:00	●	●	●	休	●	●
PM3:00~6:00	●	●	●	休	●	休

休診日 日曜・祝日・木曜・土曜午後

取手市桑原1081

☎0297-74-8811

東取手病院

消化器外科・内科・呼吸器内科・循環器内科・血液内科・
糖尿糖代謝内科・整形外科・皮膚科・腎臓内科・リウマチ科

●診療時間 [午前] 9:00~11:30
[午後] 14:00~17:00

●休診日 日曜・祝日・12/30~1/3

取手市井野268

☎74-3333

【併設】訪問看護・訪問通所リハビリ・居宅介護・健康診断

気持ちよく眠りにつくために

寝る前に リラックスタイムをとろう

お風呂は、ぬるめのお湯にゆっくりと入って。寝つきの悪い人は、軽い読書やマッサージ、音楽を聴いたり、神経を鎮める香りを利用するなど、「お休みの儀式」を自分なりに工夫してみましょう。



肥満チェック

肥満かどうかの目安

肥満の判定は、BMI(体格指数)という指標で行うのが一般的。BMI指数は「右表」の計算式で求めます。生活習慣病の発症率から見た理想のBMIは「22」。これが男女ともに病気が一番少ない体格とされています。BMIが「25」以上になると「肥満」と判断され、病気が増えてくるので、危険ゾーンと考えるべきです。

なお、BMI指数が25以上あって、女性でウエスト(おへその位置)が90cm以上、男性で85cm以上あると、内臓肥満の可能性が非常に高くなっています。少しでも早めに生活を改善し、病気の予防につとめましょう。

BMI
の
求め
方

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

身長172cm、体重70kgの場合
70 ÷ 1.72 ÷ 1.72 = 23.66

BMI
の
判
定

BMI指数	判定
18.5未満	やせ
18.5~25未満	標準
25~30未満	肥満
30以上	高度肥満

※BMI18.5未満の「やせ(低体重)」と判断される場合も、病気のリスクが高くなります。