



みんなの保健室

【問い合わせ】健康増進課（保健センター ☎282-2797）



救急時に利用できるサービスを紹介します！

急な病気やけがの時、緊急性があるのか、受診できる病院があるのか分からない等、悩むことがあると思います。そんな時に利用できるサービスを紹介します。

携帯電話案内サービス

携帯電話で、下記の情報を検索できます。

- ・現在受診できる病院
- ・休日夜間急患診療所
- ・当番医



茨城子ども救急電話相談・茨城おとな救急電話相談



急な病気やけがで心配な時に、24時間365日、看護師に相談ができます。

子ども
(15歳未満)

8 0 0 0

大人
(15歳以上)

7 1 1 9

または050-5445-2856

茨城県救急医療情報システム

救急に関するさまざまな情報を見ることができます。

- ・病院・診療所など県内の医療機関に関する情報
- ・救急電話相談
- ・子どもの救急



全国版救急受診アプリ「Q助」

アプリ上で該当する症状・症候を選択していくと、症状の緊急度の判定を行い、必要な対応を確認できます。救急車を呼ぶ目安にご利用ください。



子どもの救急ってどんなとき？「上手なお医者さんのかかわり方」

子どもの病気やけがに関する、急な症状の家庭での対処法、救急外来を受診する際のポイント、よくある質問について確認できます。症状ごとの観察ポイントや、対処方法を参考にしてください。



とうかい減塩day×
もっと野菜を食べようプロジェクト



東海村ヘルスメイトの「野菜たっぷり適塩レシピ」

野菜たっぷりしゃぶしゃぶ



栄養価(1人分)

エネルギー…261kcal

食塩相当量…0.8g

茨城キリスト教大学 生活科学部食物健康科学科 4年生考案レシピ！

【材料(1人分)】

○豚しゃぶロース肉…30g
○レタス…20g
○ミニトマト…1個(15g)
○キュウリ…1/8本(15g)
○スナップエンドウ…2個(15g)
○タマネギ…1/8個(20g)
○ホールコーン…5g

◎すりごま(白)…大さじ1
◎マヨネーズ…大さじ1
◎酢…小さじ1
◎水…小さじ1
◎減塩しょうゆ…小さじ1

【作り方】

①レタスを食べやすい大きさにちぎる。ミニトマトは半分または1/4に切り、キュウリは輪切りにする。スナップエンドウはゆでる。タマネギは薄く切り、水にさらした後、水気を切る。ホールコーンはざるにあけ、水気を切る。
②豚しゃぶロース肉をゆで、火が通ったら取り出す。
③①と②を盛りつけて、混ぜ合わせた◎をかけたら、出来上がり♪



*豚肉に含まれるタンパク質とビタミンB1には疲労を回復する働きがあります。
*ドレッシングを手作りすることで、市販のドレッシングに比べて塩分を減らすことができます！