

新生活のスタート! 生活リズムを整えましょう

生活リズムの基本は「早寝・早起き・朝ごはん」

日	月	火	水	木	金	土
		1 赤口	2 先勝	3 友引	4 先負	5 仏滅
6 大安	7 赤口	8 先勝	9 友引	10 先負	11 仏滅	12 大安
13 赤口	14 先勝	15 友引	16 先負	17 仏滅	18 大安	19 赤口
20 先勝	21 友引	22 先負	23 仏滅	24 大安	25 赤口	26 先勝
27 友引	28 仏滅	29 昭和の日 大安	30 赤口	何日運動 <input checked="" type="checkbox"/> できましたか? 運動できた日には カレンダーに <input checked="" type="checkbox"/> しましょう (1日1コ)		

1年に1回は健診を受けましょう

健康診査・がん検診P16~19参照

日	月	火	水	木	金	土
何日運動 <input checked="" type="checkbox"/> できましたか? <input checked="" type="checkbox"/>				1 先勝	2 友引	3 先負 憲法記念日
4 仏滅 みどりの日	5 大安 こどもの日	6 赤口 振替休日	7 先勝	8 友引	9 先負	10 仏滅
11 大安 母の日	12 赤口	13 先勝	14 友引	15 先負	16 仏滅	17 大安
18 赤口	19 先勝	20 友引	21 先負	22 仏滅	23 大安	24 赤口
25 先勝	26 友引	27 大安	28 赤口	29 先勝	30 友引	31 先負

バランスのよい食生活を心がけましょう

「主食・主菜・副菜」をそろえて食べましょう

日	月	火	水	木	金	土
1 仏滅	2 大安	3 赤口	4 先勝	5 友引	6 先負	7 仏滅
8 大安	9 赤口	10 先勝	11 友引	12 先負	13 仏滅	14 大安
15 赤口 父の日	16 先勝	17 友引	18 先負	19 仏滅	20 大安	21 赤口
22 先勝	23 友引	24 先負	25 赤口	26 先勝	27 友引	28 先負
29 仏滅	30 大安	何日運動 <input checked="" type="checkbox"/> できましたか? <input checked="" type="checkbox"/>				

健康診査・がん検診は  
健康づくりのスタートです!

【健康診査で行う検査】

身体測定・血圧・尿検査・血液(血糖、肝機能、脂質)

【市で実施するがん検診】

胃・大腸・肺・子宮・乳がん・前立腺検査



健(検)診を受けることで、  
○生活習慣病の予防をする  
○病気の早期発見  
早期治療ができる  
○重症化の予防につながる

自分のため、家族のために  
1年に1回は「健康診査」「がん検診」を  
受けましょう!

対象年齢・自己負担金などの詳細はP16~19をご覧ください

ひたち健康づくりプラン21(第3次)

みんなでのばそう  
健康寿命

市民一人ひとりの健康は  
元なまちづくりの基本です。  
健康寿命をのばして  
「元なまちひたち」を目指しましょう。

行動目標



元気にいきいきと健康づくりを実践できる  
よう、皆さんに日頃から取り組んでいただき  
たい21の行動目標を設定しています。

▼行動目標

- 1 栄養のバランスを考え、毎食「主食、主菜、副菜」をそろえて食べます。
- 2 一人ひとりが薄味を心がけ、積極的に野菜を食べます。
- 3 毎日、朝食を食べます。
- 4 意識的に身体を動かし、日常生活の中に歩くことを取り入れます。
- 5 スポーツ・レクリエーション活動、運動教室への参加を、継続的に行います。
- 6 十分な睡眠と休養を取り、生活リズムを整えてこころの安定を図ります。
- 7 自分に合ったストレス解消法を見つけます。
- 8 喫煙が及ぼす影響について理解し、積極的に禁煙に取り組めます。
- 9 お酒を飲みすぎないように、適度な飲酒に努めます。
- 10 1日1回は十分な時間(10分くらい)をかけて歯をみがきます。
- 11 年に1回は歯科健診を受けます。
- 12 1口30回よく噛んで食べます。
- 13 身近な場所で自分ができるボランティア活動をしめます。
- 14 積極的に他者と交流をします。
- 15 健康に関する正しい情報を入手し、健康づくりにいかします。
- 16 「かかりつけ医」、「かかりつけ歯科医」、「かかりつけ薬局」を持ちます。
- 17 年に1回は健康診断やがん検診を受けます。
- 18 健康診断の結果を健康管理にいかします。
- 19 循環器病、糖尿病及びがんの正しい知識や予防のための生活習慣を身に付けます。
- 20 筋力の維持・向上を図り、ロコモティブシンドロームを予防します。
- 21 こころの健康を維持し、一人で悩まずに相談します。

救急電話相談(24時間365日受付)

急な病気で心配な時や救急車を呼ぶかどうか迷ったとき  
茨城県おとな救急電話相談 #7119(15歳以上) ※左記で  
茨城県子ども救急電話相談 #8000(15歳未満) つながらない場合  
050-5445-2856

日立市休日緊急診療所 内科・小児科

日立駅前大型商業施設「ヒタチエ」別館2F  
☎ 33-5353 幸町1-17-1  
(日曜・祝日) 9:00~11:30 13:00~16:00

医療機関案内(24時間対応)

日立市消防本部 消防医療情報問合せ  
よい救急 応急手当てに関するアドバイ  
☎ 22-4199 スや救急車を呼ぶか迷った  
際にもご利用ください

\*外科・歯科についてはP23をご参照ください

かかりつけ医・かかりつけ歯科医  
かかりつけ薬局を持ちましょう!

詳細はP20~25へ

