

2025 令和7年

7 July

食中毒に気をつけましょう

食中毒予防3原則 ①菌をつけない ②増やさない ③殺菌する

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 父の日 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 先負	29 仏滅	30 大安	31 赤口	何日運動 <input checked="" type="checkbox"/> できましたか? 	

2025 令和7年

8 August

熱中症に注意しましょう

暑さを避け、こまめな水分補給が大切です

日	月	火	水	木	金	土
何日運動 <input checked="" type="checkbox"/> できましたか? 					1 先勝	2 友引
3 先負	4 仏滅	5 大安	6 赤口	7 先勝	8 友引	9 先負
10 仏滅	11 大安	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 先勝
24 友引	25 先負	26 仏滅	27 大安	28 赤口	29 先勝	30 友引
31 先負						

2025 令和7年

9 September

禁煙を心がけましょう

禁煙外来医療機関案内P20~23参照

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	16 先勝	17 友引	18 先負	19 仏滅	20 大安
21 赤口	22 友引	23 先負	24 仏滅	25 大安	26 赤口	27 先勝
28 友引	29 先負	30 仏滅	何日運動 <input checked="" type="checkbox"/> できましたか? 			

野菜を食べよう 350

野菜に含まれるビタミンやミネラル、食物繊維などは生活習慣病を予防する大切な働きがあります!

「野菜は十分食べているから…」って本当?



まだまだ足りない野菜摂取量

1日に必要な野菜量 350g ※10歳以上の男女



出展：令和5年国民健康栄養調査

いろいろな調理法で小鉢5つ分=350g



野菜が足りないときは、野菜ジュースを飲めばいいですか?



野菜ジュースは製造の過程でビタミンCや食物繊維など減少する成分があるので、野菜の代わりにはなりません。1日3回の食事から野菜を使った料理を食べることが大切です。塩分の多い漬物以外の調理法で小鉢5つ分を意識して食べましょう。

健康のために禁煙しましょう!

タバコの煙には、約5,300種類以上の化学物質と70種類近くの発がん物質が含まれています。そのため、がん、循環器疾患、呼吸器疾患、消化器疾患など様々な疾患の原因となります。また、加熱式タバコも健康への影響が懸念されています。タバコを吸わない人が喫煙者のタバコの煙を日常的に吸ってしまう「受動喫煙」も有害です。タバコを吸っている方は、自分のため、大切な方のためにも、禁煙に一步踏み出してみませんか。

タバコが体に及ぼす影響

<p>おとな</p> <ul style="list-style-type: none"> がん 心筋梗塞 脳血管疾患 慢性閉塞性肺疾患 (COPD) 胃潰瘍・十二指腸潰瘍 	<p>妊婦</p> <ul style="list-style-type: none"> 低体重出生 早産 など 	<p>子ども</p> <ul style="list-style-type: none"> 乳幼児突然死症候群 ぜんそく 気管支炎 など
--	--	---

タバコは自分だけでなく、周囲にいるみんなの健康も奪います

日立市内で禁煙外来がある医療機関は P20 ~ 23 参照

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) 茨城県子ども救急電話相談 #8000 (15歳未満) ※上記でつながらない場合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 日立市消防本部 消防医療情報問合せ 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 22-4199 応急手当に関するアドバイスや救急車を呼ぶか迷った際にもご利用ください

24時間緊急対応 補聴器の販売、貸出・訪問無料 おがわ補聴器専門店 福祉法指定店 日立市 多賀町1-11-28 K2ビル102 駐車場完備 TEL&FAX: 0294-87-7275

* 外科・歯科についてはP23をご参照ください