

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 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 大安	24 赤口	25 先勝	26 友引	27 先負
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回)			

1年に1回は健診を受けましょう

健康診査・がん検診 **インデックス3** 参照

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 こどもの日 赤口	7 先勝	8 仏滅	9 大安	10 赤口	11 先勝
12 友引	13 先負	14 仏滅	15 大安	16 赤口	17 先勝	18 友引
19 先負	20 仏滅	21 大安	22 赤口	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	

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
何日運動 <input checked="" type="checkbox"/> できましたか?						1 仏滅
2 大安	3 赤口	4 先勝	5 友引	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 先負	29 仏滅
	30 大安					

ひたち健康づくりプラン 21 (第3次)

令和6年度～令和17年度

市民、地域コミュニティ、医療関係者、議会、行政などが一体となった「元気ひたち健康づくり市民会議」での協議を経て、日立市の健康づくりの行動計画として策定しました。

今後も、本プランに基づき、市民、地域、行政、関係機関などが一体となって、健康づくりを進めていきます。

大目標



“みんなでのぼそう健康寿命”

市民一人ひとりの、心身ともに健康で活動的に生活できる期間をのぼして、「人が元気がまちが元気ひたち」の実現を目指します。

基本方針



- 生活習慣の改善と健康環境づくり
- 生活習慣病の発症・重症化予防
- 生活機能の維持・向上

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みつけます。
- 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みます。
- 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 身近な場所ですら自分ができるボランティア活動をします。
- 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、健康づくりに活かします。
- 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活かします。
- 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。

ひたち健康ダイヤル24

フリーダイヤル いつでも ハロー 24時間
0120-12-86-24
24時間年中無休 通話料相談料無料

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 消防医療情報問い合わせ
よい救急 応急手当て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
☎ 22-4199

自分のため!家族のため!
健康診断を受けましょう!

詳細は
P16~17へ



*外科・歯科についてはP23をご参照ください