

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 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 大安	24 赤口	25 先勝	26 友引	27 先負
28 仏滅	29 大安	30 赤口	31 先勝	何日運動 <input checked="" type="checkbox"/> できましたか? 		

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 友引	2 先負	3 仏滅
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 先勝	23 友引	24 先負
25 仏滅	26 大安	27 赤口	28 先勝	29 友引	30 先負	31 仏滅

禁煙を心がけましょう

禁煙外来医療機関案内 [インデックス](#) 4 P20 ~ 23 参照

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

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

☎ 22-4199

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

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

「適塩」を心がけましょう!

なぜ減塩が大切?

高血圧や脳血管疾患、
心臓病などの予防・改善のため

食塩相当量の目標値は?

男性 7.5g 未満 (15歳以上)
女性 6.5g 未満 (12歳以上)
(日本人の食事摂取基準 2020年版)
高血圧治療中の方は6g 未満

令和元年度国民健康・栄養調査結果
日本人の1日の食塩摂取量(20歳以上の全国平均)

目標の約1.4倍! 男性 10.9g 女性 9.3g とりすぎ!

よく使う調味料には
どのくらい塩分が含まれているでしょうか?

塩 小さじ1/6 1g	ウスターソース 大さじ1 1.5g	米みそ 大さじ2/3 1.5g
固形スープ1個 2.3g	濃口しょう油 大さじ1 2.6g	顆粒だし 小さじ1 1.2g

外食やスーパー・コンビニなどのお弁当類は、
塩分を多く含んでいます。メニューを選ぶ際は、
エネルギー量(カロリー)や塩分量など、
栄養成分表示を確認してみましょう。

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

おとな	妊婦	子ども
<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 	<ul style="list-style-type: none"> 低体重出生 早産 など 	<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