

2026 令和8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
何日運動 <input checked="" type="checkbox"/> できましたか?			1 先負	2 仏滅	3 大安	4 赤口
5 先勝	6 友引	7 先負	8 仏滅	9 大安	10 赤口	11 先勝
12 友引	13 先負	14 赤口	15 先勝	16 友引	17 先負	18 仏滅
19 大安	20 赤口	21 先勝	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	31 大安	

2026 令和8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 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 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					

2026 令和8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 友引	2 先負	3 仏滅	4 大安	5 赤口
6 先勝	7 友引	8 先負	9 仏滅	10 大安	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			

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
 ヒタチエ 別館2F (幸町1-17-1)
 ☎ 33-5353
 (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
 よい救急 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

「適塩」を心がけましょう!

なぜ適塩が大切?

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2025年版)
高血圧治療中の方は6g未満



目標の約1.4倍!

日本人の1日の食塩摂取量
(20歳以上の全国平均)
男性10.5g 女性8.9g
令和6年国民健康・栄養調査結果より

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?

塩 小さじ1	中濃ソース大さじ1	みそ大さじ1
6g	1.2g	2.2g
固形スープの素1個	濃口しょう油大さじ1	顆粒だし小さじ1
2.2g	2.6g	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

<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