

2026 令和8年

10  
October

### ウォーキングを生活に取り入れましょう

自分に合った運動を継続的にいきましょう

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 先負	7 仏滅	8 大安	9 赤口	10 先勝
11 先負	12 仏滅	13 大安	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 ハロウィン 大安

2026 令和8年

11  
November

### 定期的に歯科健診を受けましょう

歯科衛生士による歯科相談P12~13参照

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 仏滅	10 大安	11 赤口	12 先勝	13 友引	14 先負
15 七五三 仏滅	16 大安	17 赤口	18 先勝	19 友引	20 先負	21 仏滅
22 大安	23 赤口	24 先勝	25 友引	26 先負	27 仏滅	28 大安
29 赤口	30 先勝					

2026 令和8年

12  
December

### かぜ・インフルエンザを予防しましょう

予防策 ①うがい・手洗い ②室内加湿・換気 ③バランスの良い食事・運動・十分な睡眠

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 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 クリスマス 先負	26 仏滅
27 大安	28 赤口	29 先勝	30 友引	31 大晦日 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) ※左記で  
茨城県子ども救急電話相談 #8000 (15歳未満) ※左記で  
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  
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  
☎ 22-4199

\*外科・歯科についてはP23をご参照ください

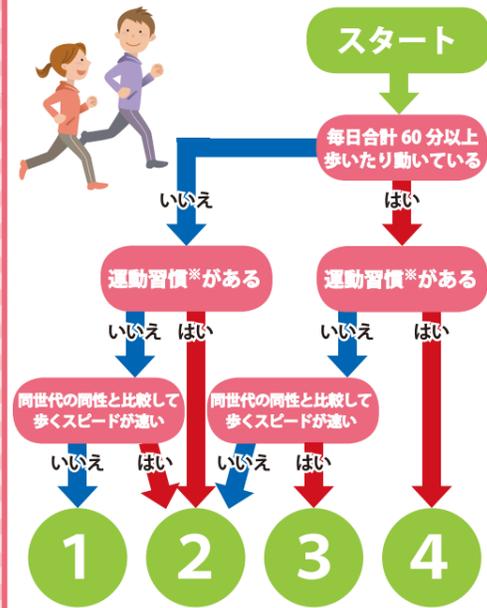
プラステン  
+10 から始めよう!

体を動かしていますか?

### 「+10(プラステン)」とは?...

今より10分多く体を動かすこと

#### あなたは大丈夫? 健康のための身体活動チェック



- このままではあなたの健康が心配です。いつ、どこで+10できるか考えてみませんか?
- 目標達成まであと少し! 無理なくできそうな+10を始めるなら今!
- 目標を達成しています。+10で、より活動的な暮らしを続けましょう!
- 素晴らしいです!一緒に体を動かす仲間を増やしてください。

\*1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上続けて行っている。

厚生労働省「アクティブガイドー健康づくりのための身体活動指針」より

### 歩きませんか?ヘルスロード!

茨城県が指定しているウォーキングコース「ヘルスロード」茨城県内では361コース、日立市内では21コースが指定を受けています。海や山などの自然を感じながら歩くことのできるコースがたくさんあります♪身近なヘルスロードを利用して、健康のためにウォーキングを始めませんか?

日立市 ヘルスロード

下記 QR からアクセスできます



### 「元気アップ!りいばらき」をご存知ですか?

県公式の健康増進アプリです。ウォーキング等の健康づくり活動を実施することでポイントが貯まり、素敵な景品当選のチャンスがあります。アプリを活用して楽しく継続的に健康づくりに取り組んでいきましょう。下記 QR からアプリをダウンロードできます。



Android 用



iPhone 用

### みんなで実践!ラジオ体操

誰もが気軽に実践できるラジオ体操。実は、日立市出身の遠山喜一郎さんが考案しました!日立市公式 YouTube チャンネルでは、体操のポイントを紹介しています。運動不足の解消などにぜひ活用ください!

