

2027 令和9年

1

January

### かかりつけ医を持ちましょう

かかりつけ医を決めるポイント ①気軽に相談できる ②病気や治療・薬に関する説明が親切 ③通いやすい

日	月	火	水	木	金	土
何日運動 <input checked="" type="checkbox"/> できましたか?					1 元旦 仏滅	2 大安
3 赤口	4 先勝	5 友引	6 先負	7 仏滅	8 赤口	9 先勝
10 友引	11 成人の日 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 大安						

2027 令和9年

2

February

### 尊い命を守るため、年に一度は献血しましょう

献血関連情報P25参照

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 先勝	8 友引	9 先負	10 仏滅	11 建国記念の日 大安	12 赤口	13 先勝
14 バレンタインデー 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 天皇誕生日 大安	24 赤口	25 先勝	26 友引	27 先負
28 仏滅						何日運動 <input checked="" type="checkbox"/> できましたか?

2027 令和9年

3

March

### こころと体をしっかり休めましょう

こころとからだの健康相談P13参照

日	月	火	水	木	金	土
	1 大安	2 赤口	3 ひなまつり 先勝	4 友引	5 先負	6 仏滅
7 大安	8 友引	9 先負	10 仏滅	11 大安	12 赤口	13 先勝
14 ホワイトデー 友引	15 先負	16 仏滅	17 大安	18 赤口	19 先勝	20 友引
21 春分の日 先負	22 振替休日 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?

## フレイル対策で これからも元気に!



加齢に伴い、少しずつ心身の機能が衰え、「健康」と「要介護」の中間の状態にあることを、「フレイル」といいます。

### フレイルセルフチェック

- 半年で体重が2kg 以上減った
- 疲れやすい
- 筋力（握力）が低下した
- 歩くのが遅くなった
- 運動をする習慣がない

### フレイル対策のポイント

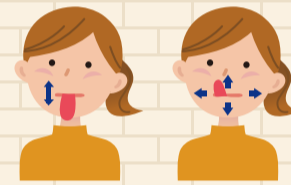
#### 栄養

- たんぱく質（肉・魚・卵・大豆製品など）と水分を十分に摂る。
- 主食・主菜・副菜のそろった食事を心がける。

#### 口腔（オーラルフレイル）

##### ●舌の運動

口を大きく開けて、舌を出したり、ひっこめたりします。舌を出して、上下や左右に動かします。



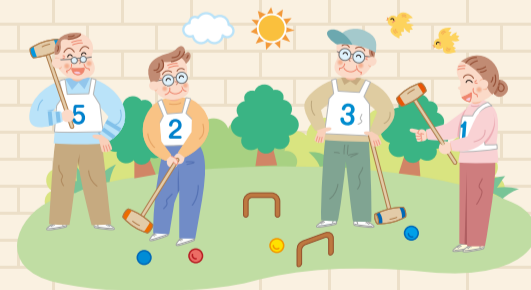
#### 運動

- 体操や散歩を生活に取り入れる。
- 掃除や買い物など、生活での活動を増やす。



#### 社会参加

- 1日1回外出をする。
- 趣味のサークルや地域活動を通して、人・社会のつながりを持つ。



#### お知らせ

市では、健康診断の結果などから、フレイルリスクが高い方を対象に、訪問などによる健康指導を実施しています。詳細は、市ホームページをご覧ください。



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  
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

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