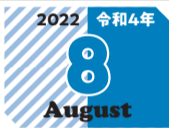




食中毒に気をつけましょう

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? 日					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 赤口	12 先勝	13 友引	14 先負	15 仏滅	16 大安
17 赤口	18 先勝 海の日	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 先勝	30 友引
先負 31						



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
	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 友引 山の日	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 友引
28 先負	29 仏滅	30 大安	31 赤口			何日運動 <input checked="" type="checkbox"/> できましたか? 日



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⑤ P22~23参照

日	月	火	水	木	金	土
何日運動 <input checked="" type="checkbox"/> できましたか? 日				1 先勝	2 友引	3 先負
4 仏滅	5 大安	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 敬老の日	20 友引	21 先負	22 仏滅	23 先勝 秋分の日	24 赤口
25 先勝	26 先負	27 仏滅	28 大安	29 赤口	30 先勝	

野菜を食べるといいこといっぱい

- ☆食べ過ぎを防ぐ☆
満腹感を感じるため、糖尿病予防の強い味方
- ☆加齢やストレスに対抗し、がん予防も☆
野菜のカロテン、ビタミンC・Eは、抗酸化作用が強く活性酸素を除去します。また、野菜の色素が抗酸化作用の強い物質として注目されています。
- ☆脂質改善☆
水溶性食物繊維は血糖上昇抑制、コレステロール値や中性脂肪値を低下させる働きがあります。
- ☆腸内環境改善☆
食物繊維が腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整えます。また、便秘を防ぎます。
- ☆血圧上昇抑制☆
野菜に豊富なカリウムは余分なナトリウムを体外に出し、血圧上昇を抑制する効果があります。

野菜をたべよう350

いろいろな調理法で1日小鉢5つ分=350g食べましょう

「密閉」「密集」「密接」しない!

●「ゼロ密」を目指しましょう。屋外でも、密集・密接には、要注意!

他の人と十分な距離を取る!

2メートル

屋外でも密集するような運動は避けましょう!
少人数の散歩やジョギングなどは大丈夫

会話をするときはマスクをつけましょう!

5分間の会話は1回の咳と同じ

首相官邸 Prime Minister's Office of Japan 厚生労働省
厚労省 コロナ 検索
厚生労働省フリーダイヤル 0120-565653

日立市休日緊急診療所
幸町1-17-1 旧イトーヨーカドー隣 ビ・タッチ館2階
内科・小児科 ☎ 33-5353
(日曜・祝日) 9:00~11:30 13:00~16:00
※外科・歯科についてはP.26をご参照ください

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
おがわ補聴器専門店 補聴器の貸出・訪問無料
日立市 多賀町1-11-28 K2ビル102 駐車場完備 TEL&FAX: 0294-87-7275