

## 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
1 先負	2 振替休日 仏滅	3 大安	4 赤口	5 先勝	6 友引	7 先負
8 仏滅	9 成人の日 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 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	何日運動 <input checked="" type="checkbox"/> できましたか? 日			

## 尊い命を守るため、年に一度は献血しましょう

献血推進事業 インデックス⑥ P26参照

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

## 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 インデックス① P12参照

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

### 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

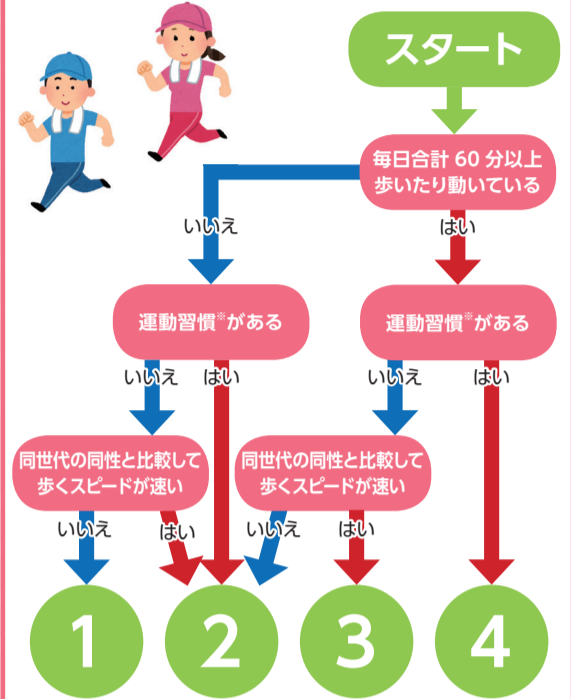
### 24時間緊急対応

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

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—健康づくりのための身体活動指針—」より

感染症対策へのご協力をお願いします

## 咳エチケット

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

- ほかの人にうつさないために  
くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれない。次のような咳エチケットを心がけよう。
- ・マスクを着用します。
- ・ティッシュなどで鼻と口を覆います。
- ・とっさの時は袖や上着の内側で覆います。
- ・周囲の人からなるべく離れます。

### 3つの咳エチケット



### 正しいマスクの着用



首相官邸 Prime Minister's Office of Japan 厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省 検索

出典：首相官邸HPより