

## 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
		1 赤口	2 先勝	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
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		

## 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 インデックス 1 P12 ~ 13 参照

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 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

## 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

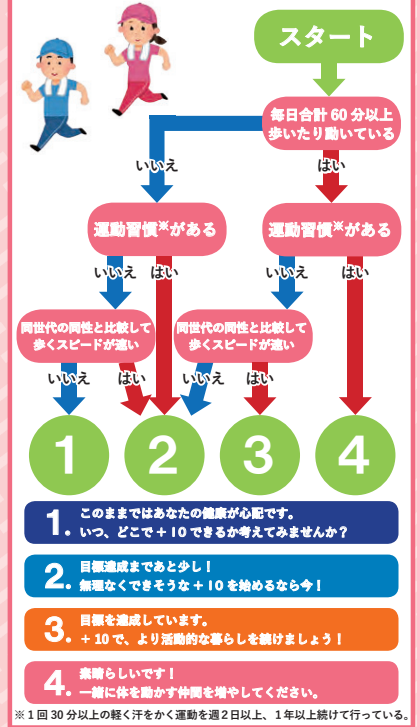
日	月	火	水	木	金	土
1 大安	2 赤口	3 先勝	4 友引	5 先負	6 仏滅	7 大安
8 赤口	9 先勝	10 友引	11 先負	12 仏滅	13 大安	14 赤口
15 先勝	16 友引	17 先負	18 仏滅	19 大安	20 赤口	21 先勝
22 友引	23 先負	24 仏滅	25 大安	26 赤口	27 先勝	28 友引
29 先負	30 仏滅	31 赤口				

プラステン  
+10から始めよう!

体を動かして  
いきませんか?

「+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



## 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364コース、日立市内では20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てみませんか?

日立市 ヘルスロード

下記QRからもアクセスできます



## 「元氣アップ!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!



### ひたち健康ダイヤル24

フリーダイヤル いつでも ハロー 24時間  
0120-12-86-24  
24時間年中無休 通話料相談料無料

### 日立市休日緊急診療所 内科・小児科

日立駅前大型商業施設「ヒタチエ」別館2F  
☎ 33-5353 幸町1-17-1  
(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 消防医療情報問い合わせ  
よい救急 応急手当て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