

日	月	火	水	木	金	土
	健康強調月間		1 ()歩	2 ()歩	3 ()歩	4 ()歩
5 ()歩	6 ()歩	7 ()歩	8 ()歩	9 ()歩	10 ()歩	11 ()歩
12 ()歩	13 ()歩	14 ()歩	15 ()歩	16 ()歩	17 ()歩	18 ()歩
19 ()歩	20 ()歩	21 ()歩	22 ()歩	23 ()歩	24 ()歩	25 ()歩
26 ()歩	27 ()歩	28 ()歩	29 ()歩	30 ()歩	31 ()歩	

日	月	火	水	木	金	土
	1 ()歩	2 ()歩	3 ()歩	4 ()歩	5 ()歩	6 ()歩
7 ()歩	8 ()歩	9 ()歩	10 ()歩	11 ()歩	12 ()歩	13 ()歩
14 ()歩	15 ()歩	16 ()歩	17 ()歩	18 ()歩	19 ()歩	20 ()歩
21 ()歩	22 ()歩	23 ()歩	24 ()歩	25 ()歩	26 ()歩	27 ()歩
28 ()歩	29 ()歩	30 ()歩	31 ()歩	12/1 世界エイズデー		

日	月	火	水	木	金	土
1 ()歩	2 ()歩	3 ()歩	4 ()歩	5 ()歩	6 ()歩	7 ()歩
8 ()歩	9 ()歩	10 ()歩	11 ()歩	12 ()歩	13 ()歩	14 ()歩
15 ()歩	16 ()歩	17 ()歩	18 ()歩	19 ()歩	20 ()歩	21 ()歩
22 ()歩	23 ()歩	24 ()歩	25 ()歩	26 ()歩	27 ()歩	28 ()歩
		全国生活習慣病予防月間				

日	月	火	水	木	金	土
4/7 世界保健デー			1 ()歩	2 ()歩	3 ()歩	4 ()歩
5 ()歩	6 ()歩	7 ()歩	8 ()歩	9 ()歩	10 ()歩	11 ()歩
12 ()歩	13 ()歩	14 ()歩	15 ()歩	16 ()歩	17 ()歩	18 ()歩
19 ()歩	20 ()歩	21 ()歩	22 ()歩	23 ()歩	24 ()歩	25 ()歩
26 ()歩	27 ()歩	28 ()歩	29 ()歩	30 ()歩		

日	月	火	水	木	金	土
	1 ()歩	2 ()歩	3 ()歩	4 ()歩	5 ()歩	6 ()歩
7 ()歩	8 ()歩	9 ()歩	10 ()歩	11 ()歩	12 ()歩	13 ()歩
14 ()歩	15 ()歩	16 ()歩	17 ()歩	18 ()歩	19 ()歩	20 ()歩
21 ()歩	22 ()歩	23 ()歩	24 ()歩	25 ()歩	26 ()歩	27 ()歩
28 ()歩	29 ()歩	30 ()歩	食育月間			

日	月	火	水	木	金	土
栄養週間 (8/1 ~ 8/7)						1 ()歩
2 ()歩	3 ()歩	4 ()歩	5 ()歩	6 ()歩	7 ()歩	8 ()歩
9 ()歩	10 ()歩	11 ()歩	12 ()歩	13 ()歩	14 ()歩	15 ()歩
16 ()歩	17 ()歩	18 ()歩	19 ()歩	20 ()歩	21 ()歩	22 ()歩
23 ()歩	24 ()歩	25 ()歩	26 ()歩	27 ()歩	28 ()歩	29 ()歩
30 ()歩	31 ()歩					

ウォーキング カレンダー

2025 (10月) ~ 2026 (9月) ver.



鶴見区マスコットキャラクター
「つるりっぷ」

★カレンダーの記入例★

1
できた
(8000)歩

目標歩数や感想を
書いてみましょう。

★ウォーキング前のセルフチェック★

- ☒ 発熱、頭痛はありませんか？
- ☒ 血圧は通常と比べて高くありませんか？
- ☒ 食欲はありますか？
- ☒ 睡眠不足ではありませんか？
- ☒ 身体は疲れていませんか？
- ☒ 膝や腰はいたみませんか？
- ☒ 息切れや動悸はありませんか？



※ウォーキング中に動悸、めまいを感じた場合はすぐに
運動を中止し、医師等に相談しましょう。

※祝日法により、祝日・祝日名・休日あるいは行事が
変更となることがあります。

がん検診を
受けましょう

早期発見のために検診を
受けましょう。もしも要精
密検査となった時は必ず受
診しましょう。



健康相談を随時行っています

鶴見区保健福祉センター
保健福祉課(保健活動)

〒538-8510 鶴見区横堤 5-4-19

鶴見区役所 1 階 11 番窓口

(月～金曜日:9:00～17:30)

※祝日・年末年始は除きます。

TEL:06-6915-9968



災害時に備えて避難場所や
備蓄を確認しましょう。

日本は地震や風水害等の
様々な災害が起こりやすい
国です。災害に備えた対策
を取りましょう。

熱中症に注意！

- ☐ こまめに水分補給をしましょう
- ☐ 涼しい場所でちょっと一息
- ☐ 風通しのいい服装
- ☐ 帽子をかぶる



1 年間、お疲れさまでした！
ぜひ続けていきましょう☆



日	月	火	水	木	金	土
	11/14 世界糖尿病デー					1 ()歩
2 ()歩	3 ()歩	4 ()歩	5 ()歩	6 ()歩	7 ()歩	8 ()歩
9 ()歩	10 ()歩	11 ()歩	12 ()歩	13 ()歩	14 ()歩	15 ()歩
16 ()歩	17 ()歩	18 ()歩	19 ()歩	20 ()歩	21 ()歩	22 ()歩
23 ()歩	24 ()歩	25 ()歩	26 ()歩	27 ()歩	28 ()歩	29 ()歩
30 ()歩						

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

日	月	火	水	木	金	土
1 ()歩	2 ()歩	3 ()歩	4 ()歩	5 ()歩	6 ()歩	7 ()歩
8 ()歩	9 ()歩	10 ()歩	11 ()歩	12 ()歩	13 ()歩	14 ()歩
15 ()歩	16 ()歩	17 ()歩	18 ()歩	19 ()歩	20 ()歩	21 ()歩
22 ()歩	23 ()歩	24 ()歩	25 ()歩	26 ()歩	27 ()歩	28 ()歩
29 ()歩	30 ()歩	31 ()歩	自殺対策強化月間			

日	月	火	水	木	金	土
					1 ()歩	2 ()歩
3 ()歩	4 ()歩	5 ()歩	6 ()歩	7 ()歩	8 ()歩	9 ()歩
10 ()歩	11 ()歩	12 ()歩	13 ()歩	14 ()歩	15 ()歩	16 ()歩
17 ()歩	18 ()歩	19 ()歩	20 ()歩	21 ()歩	22 ()歩	23 ()歩
24 ()歩	25 ()歩	26 ()歩	27 ()歩	28 ()歩	29 ()歩	30 ()歩
31 ()歩			5/31 世界禁煙デー			

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

日	月	火	水	木	金	土
	9/1 防災の日	1 ()歩	2 ()歩	3 ()歩	4 ()歩	5 ()歩
6 ()歩	7 ()歩	8 ()歩	9 ()歩	10 ()歩	11 ()歩	12 ()歩
13 ()歩	14 ()歩	15 ()歩	16 ()歩	17 ()歩	18 ()歩	19 ()歩
20 ()歩	21 ()歩	22 ()歩	23 ()歩	24 ()歩	25 ()歩	26 ()歩
27 ()歩	28 ()歩	29 ()歩	30 ()歩	食生活改善普及運動 / 健康増進普及月間		