

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

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

B		月		火		水		木	;	金		±	
	4/	7 世界份	20津=	-11		1		2		3		4	
	T /	, E3FD	KRE J			()歩	()歩	()歩	()歩
5		6		7		8		9		10		11	
()歩	()歩	()歩	()歩	()歩	()歩	()歩
12		13		14		15		16		17		18	
()歩	()歩	()歩	()歩	()歩	()歩	()歩
19		20		21		22		23		24		25	
()歩	()歩	()歩	()歩	()歩	()歩	()歩
26		27		28		29		30					
()歩	()歩	()歩	()歩	()歩				

В		月		火		水		7	-	釜		±	
		_			•		<u> </u>		<u> </u>		<u> </u>		•
		1		2		3		4		5		6	
		()歩	()歩	()歩	()歩	()歩	()歩
7		8		9		10		11		12		13	
()歩	()歩	()歩	()歩	()歩	()歩	()歩
14		15		16		17		18		19		20	
()歩	()歩	()歩	()歩	()歩	()歩	()歩
21		22		23		24		25		26		27	
()歩	()歩	()歩	()歩	()歩	()歩	()歩
28		29		30								\Box	
									食育	月間			

	В		月		火		水	7	k	金		±	
ſ		栄	養週間	(8/1	~ 8/7)							1	
				(0)	0,17							()歩
2			3		4	5		6		7		8	
()歩	()歩	()歩	()歩	()歩	()歩	()歩
9			10		11	12	2	13		14		15	
()歩	()歩	()歩	()歩	()歩	()歩	()歩
1	6		17		18	19	9	20		21		22	
()歩	()歩	()歩	()歩)歩	()歩	()歩
2	3		24		25	26	5	27		28		29	
()歩	()歩	()歩	()歩	()歩	()歩	()歩
3	0		31										
()歩	()歩									

ウォーギング

2025 (10月) ~ 2026 (9月) ver.



★カレンダーの記入例 ★

★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

<u>鶴見区役所 1 階 11 番窓口</u> (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☆





В		月火					水	木		金		±	
	11/	/14 世界糖尿病デー										1	
							J					()歩
2		3		4		5		6		7		8	
()歩	()歩	()歩	()歩	()歩	()歩	()歩
9		10		11		1	2	13		14		15	
()歩	()歩	()歩	()歩	()歩	()歩	()歩
16		17		18		1	9	20		21		22	
()歩	()歩	()歩	()歩	()歩	()歩	()歩
23		24		25		2	6	27		28		29	
()歩	()歩	()歩	()歩	()歩	()歩	()歩
30													
() 歩												

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

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

B	月	火	水	木	金	±
					1	2
					()歩	()歩
3	4	5	6	7	8	9
() 拉	。 ()歩	()歩	()歩	()歩	()歩	()歩
10	11	12	13	14	15	16
()拉	。 () 歩	()歩	()歩	()歩	()歩	()歩
17	18	19	20	21	22	23
() ½	。 ()歩	()歩	()歩	()歩	()歩	()歩
24	25	26	27	28	29	30
()拉	。 () 歩	()歩	()歩	()歩	()歩	()歩
31			- 104			
() 첫	-		5/31 1	世界禁煙デー	-	

B		月	l	ע	۲	가	<	7	7	3	金	±	:
	7/	28 日:	本肝炎	デー		1		2		3		4	
						()歩	()歩	()歩	()歩
5		6		7		8		9		10		11	
()歩	()歩	()歩	()歩	()歩	()歩	()歩
12		13		14	4	15		16		17		18	
()歩	()歩	()歩	()歩	()歩	()歩	()歩
19		20		21		22		23		24		25	
()歩	()歩	()歩	()歩	()歩	()歩	()歩
26		27		28		29		30		31			
()歩	()歩	()歩	()歩	()歩	()歩		

	B		F.	1		火	;	水		木	:	金		±
	9/	1	防災のI		1		2		3		4		5	
		-			()歩	()歩	()歩	()歩	()步
6	•		7		8		9		10		11		12	1
()歩	()歩	()歩	()歩	()歩	()歩	()歩
1	3		14		15		16		17		18		19	
()歩	()歩	()歩	()歩	()歩	()歩	()歩
2	20		21		22		23		24		25		26	1
()歩	()歩	()歩	()歩	()歩	()歩	()歩
2	27		28		29		30		食生	活改善普	及運動	力/健康 :	増進普	及月間
()歩	()歩	()歩	()歩						