

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	健康強調月間	

# ウォーキングカレンダー 2024 (10月)~2025ver.

日	月	火	水	木	金	土
1/17 防災とボランティアの日			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	31 ( )歩	

## ★カレンダーの記入例★

1  
できた  
(8000)歩



その日の歩数や、  
目標の達成度、  
感想などを自由に  
書いてください。

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	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	



目標歩数を  
書いてみましょう。

鶴見区マスコットキャラクター  
「つるりっぴ」

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			

## ★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。

日	月	火	水	木	金	土
自殺対策強化月間						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	3/24 世界結核デー				



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。

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			

日	月	火	水	木	金	土
7/28 日本肝炎デー						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	31 ( )歩					

## 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



日	月	火	水	木	金	土
5/31 世界禁煙デー				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	31 ( )歩

特定健診を  
受けましょう



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  
FAX:06-6913-8140



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					

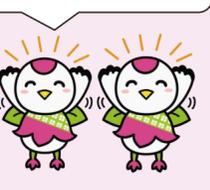
暑いけれど、  
無理せずに



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
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			

1年間お疲れ様でした！  
ぜひ続けていきましょう☆



※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。