



改訂版

げんき

# 元気にかめく〜る

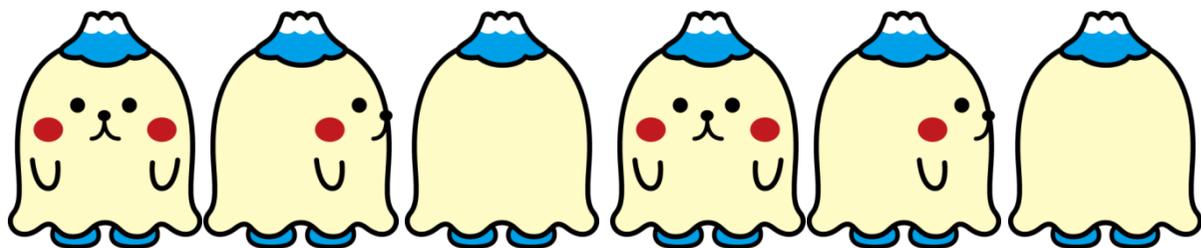


あなたがつくる けんこう健康づくり実践カレンダー

まいにちけんこう毎日健康づくりをいしき意識していただけるよう

ようび曜日ごとのけんこう健康カレンダーを作りました!

すそのしけんこうすいしんか  
《裾野市健康推進課》



© 裾野市 © 裾野市 © 裾野市 © 裾野市 © 裾野市 © 裾野市



© 裾野市

# げつ よう び 月曜日



月曜日

日頃から体重や血圧、歩数の測定を習慣にしましょう



金曜日

かかりつけ歯科医で年に1回は検診を受けましょう



火曜日

今よりも10分多く体を動かすようにしましょう



土曜日

かかりつけ医をもちましょう



水曜日

野菜料理を毎食1皿以上食べましょう



日曜日

自分なりのストレス解消法を見つけましょう



木曜日

休肝日を設けましょう  
受動喫煙を防止しましょう

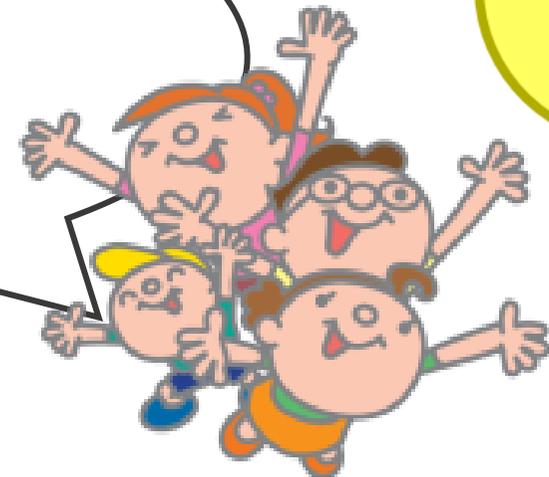
ひごろ たいじゅう けつあつ ほすう  
日頃から体重や血圧、歩数の

そくてい しゅうかん  
測定を習慣にしましょう

げんき  
元気もりもり

いっしゅうかん はじ  
一週間の始まりだ！

けんこうすいしんか  
《健康推進課》



# か よう び 火曜日



月曜日

日頃から体重や血圧、歩数の測定を習慣にしましょう



金曜日

かかりつけ歯科医で年に1回は検診を受けましょう



火曜日

今よりも10分多く体を動かすようにしましょう



土曜日

かかりつけ医をもちましょう



水曜日

野菜料理を毎食1皿以上食べましょう



日曜日

自分なりのストレス解消法を見つけましょう



木曜日

休肝日を設けましょう  
受動喫煙を防止しましょう

いま ふん ほ おお  
今よりも10分(1,000歩)多く

からだ うご  
体を動かすようにしましょう

かけめくーる  
にち  
1日にしよう!



けんこうすいしんか  
《健康推進課》

すい よう び  
**水曜日は**



やさしいょうり まいしょく さらいじょう  
**野菜料理を毎食1皿以上**

すいすい<sup>かえ</sup>帰って

ノー<sup>ざんぎょう</sup>残業デーは皆<sup>みんな</sup>でご飯<sup>はん</sup>！

**た  
食べましょう！**

**野菜は1日に350g以上食べましょう！  
毎食1皿以上、1日5皿が目安です**

けんこうすいしんか  
《健康推進課》

**1日分の目安(5皿分)**



野菜の煮物  
2皿分



おひたし  
1皿分



ひじきの煮物  
1皿分



きのこソテー  
2皿分

# もく よう び 木曜日は



月曜日

日頃から体重や血圧、歩数の測定を習慣にしましょう



火曜日

今よりも10分多く体を動かすようにしましょう



水曜日

野菜料理を毎食1皿以上食べましょう



木曜日

休肝日を設けましょう  
受動喫煙を防止しましょう



金曜日

かかりつけ歯科医で年に1回は検診を受けましょう



土曜日

かかりつけ医をもちましょう



日曜日

自分なりのストレス解消法を見つけましょう

じゅうどうきつえん ぼうし  
受動喫煙を防止しましょう

きゅうかん び もう  
休肝日を設けましょう

モクモク

けむり  
煙にさようなら!



けんこうすいしんか  
《健康推進課》

きん よう び  
**金曜日**は



**月曜日**

日頃から体重や血圧、歩数の測定を習慣にしましょう



**金曜日**

かかりつけ歯科医で年に1回は検診を受けましょう



**火曜日**

今よりも10分多く体を動かすようにしましょう



**土曜日**

かかりつけ医をもちましょう



**水曜日**

野菜料理を毎食1皿以上食べましょう



**日曜日**

自分なりのストレス解消法を見つけましょう

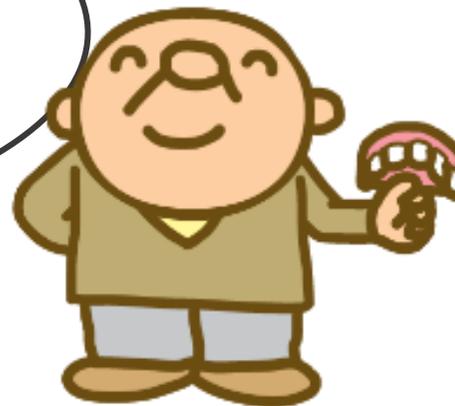


**木曜日**

休肝日を設けましょう  
受動喫煙を防止しましょう

しかい  
**かかりつけ歯科医で**  
ねん かい けんしん う  
**年1回は検診を受けましょう**

かがや  
キラッと輝く  
は  
歯にしよう!



けんこうすいしんか  
《健康推進課》

ど よう び  
**土曜日**は

い  
**かかりつけ医をもちましょう**

どんなことでも  
はや そうだん  
**早めに相談!**

けんこうすいしんか  
**《健康推進課》**



**月曜日**  
日頃から体重や血圧、歩数の測定を習慣にしましょう



**火曜日**  
今よりも10分多く体を動かすようにしましょう



**水曜日**  
野菜料理を毎食1皿以上食べましょう



**木曜日**  
休肝日を設けましょう  
受動喫煙を防止しましょう



**金曜日**  
かかりつけ歯科医で年に1回は検診を受けましょう



**土曜日**  
かかりつけ医をもちましょう



**日曜日**  
自分なりのストレス解消法をみつけましょう



# にち よう び 日曜日は

じぶん かいしょうほう  
自分なりのストレス解消法を  
みつけましょう



月曜日

日頃から体重や血圧、歩数の測定を習慣にしましょう



金曜日

かかりつけ歯科医で年に1回は検診を受けましょう



火曜日

今よりも10分多く体を動かすようにしましょう



土曜日

かかりつけ医をもちましょう



水曜日

野菜料理を毎食1皿以上食べましょう



日曜日

自分なりのストレス解消法をみつけましょう



木曜日

休肝日を設けましょう  
受動喫煙を防止しましょう

にっこり  
からだ  
体もこころも  
リフレッシュ!

けんこうすいしんか  
《健康推進課》

