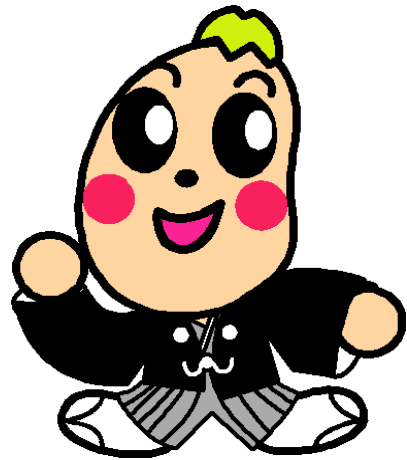


一年の計は元旦にあり!

1年のはじめに、健康づくりの目標を立てましょう!

健康づくりの11目標も参考にしてみてね♪

- 「健康づくりの11目標」
- こ ごはん(食事)は3食 毎日食べる
 - し 塩分控えて 野菜はたくさん
 - て できることから ストレス解消 心がけよう よい睡眠
 - つ ついに決心 禁煙チャレンジ
 - な なくそう 受動喫煙 公共の場での喫煙
 - ぐ グループで 職場で 地域で 取り組む 健康づくり
 - ま まだ行こう あの人のいる 通いの場
 - め めざせ8020 持とう歯みがき習慣とかかりつけ歯科医
 - な 仲間で声かけ 受けよう 健診(検診)
 - の 飲む量と 飲む日を減らそう アルコール
 - わ 若い時から しっかり動いて たっぶり筋力
- 島根県・健康長寿しまね推進会議(平成30年2月)



2021年1月

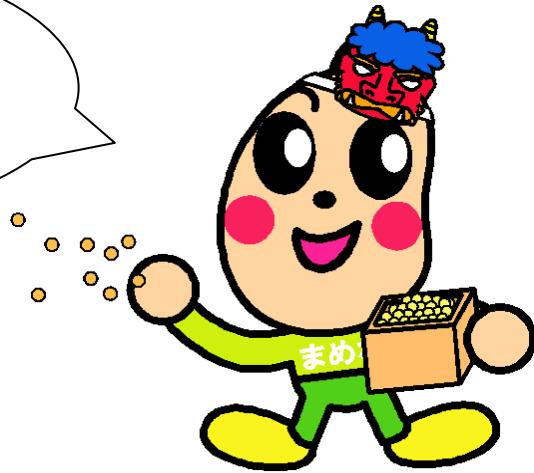
日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1 元日	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11 成人の日	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

ご縁でつなぐ まめなの輪



**ごはん（食事）は3食
毎日食べる**

朝ごはんをしっかり食べて、
1日のリズムを整えよう！



2021年2月

日	月	火	水	木	金	土
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11 建国記念の日	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23 天皇誕生日	24	25	26	27
28	1	2	3	4	5	6

ご縁でつなぐ まめなの輪

えん 塩分控えて 野菜はたくさん

塩分の多い食品は、1回に食べる量や回数を減らしても減塩につながります。
野菜は1日「プラス1皿」
「塩ちょっぴり」の料理がおすすめです♪



2021年3月

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

ご縁でつなぐ まめなの輪

で できることから ストレス解消
心がけよう 良い睡眠

からだもこころも休息が大事！
ストレス解消法を見つけよう！



2021年4月

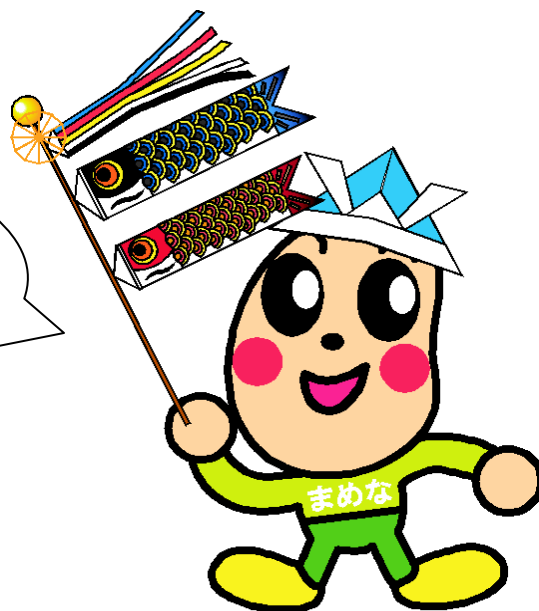
日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29 昭和の日	30	1

ご縁でつなぐ まめなの輪



ついに決心 禁煙チャレンジ

5月31日は世界禁煙デー！
これをきっかけに
禁煙チャレンジしてみよう！



2021年5月

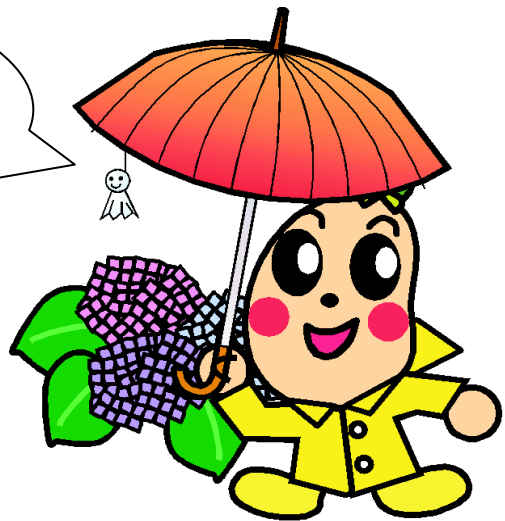
日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29 昭和の日	30	1
2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

ご縁でつなぐ まめなの輪

な

なくそう受動喫煙 公共の場での喫煙

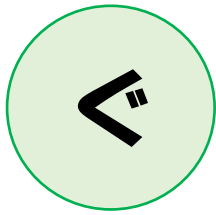
6/4~6/10は歯と口の健康週間。
喫煙と歯周病は関係があるんだよ。
お口の健康も見直してみよう！



2021年6月

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

ご縁でつなぐ まめなの輪



グループで 職場で 地域で
取り組む 健康づくり

いまの生活の中で、
健康に良いことを何か1つ
プラスして取り組んでみよう！



2021年7月

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

ご縁でつながぐ まめなの輪

ま

また行こう
あの人のいる 通いの場

仲間と一緒に「楽しく」、
「気軽に」、「無理なく」
生きがいづくりをしてみよう



2021年8月

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

ご縁でつなぐ まめなの輪

め

めざせ8020

持とう歯磨き習慣とかかりつけ歯科医

毎日の歯みがきやお口の体操で、
むし歯・歯周病やお口の機能低下を
予防しましょう！
定期的に歯科健診を受ける事も大事です！



2021年9月

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

ご縁でつなぐ まめなの輪

な

仲間で声かけ 受けよう 健診（検診）

年に1回は健康状態をチェックして、
自分のからだをよく知ろう！



2021年10月

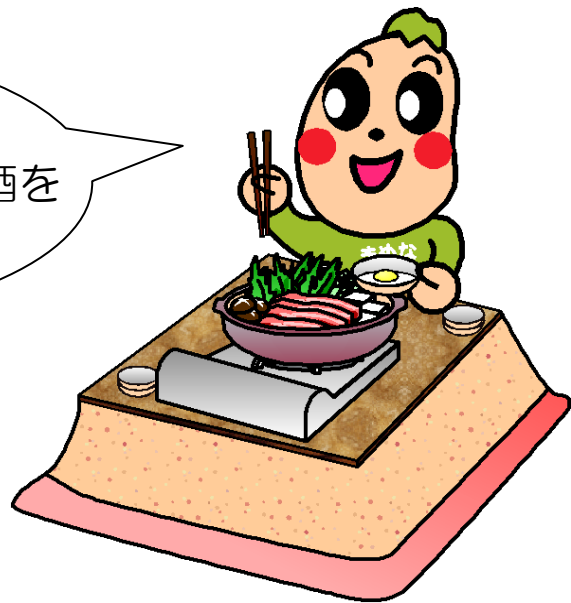
日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3 文化の	4	5	6

ご縁でつなぐ まめなの輪



飲む量と 飲む日を減らそう アルコール

飲みすぎに注意！
適量を意識して、楽しくお酒を
飲みましょう！



2021年11月

日	月	火	水	木	金	土
31	1	2	3 文化の日	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23 勤労感謝の日	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4

ご縁でつなぐ まめなの輪

わ

若い時から
しっかり動いて たっぷり筋力

生涯いきいきと過ごすためにも、
フレイル予防、ロコモ予防に
取り組もう！



2021年12月

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