

令和6年度 健康づくり まめなカレンダー

【発行元】
浜田圏域健康長寿しまね推進会議
(事務局：島根県浜田保健所)
TEL 0855-29-5552

浜田圏域重点活動目標

壮年期や健康無関心層に対する健康づくり
～脳卒中对策と心の健康づくり～

フレイル(虚弱)予防の推進

カレンダーはこちらから印刷して
ご利用ください!



カレンダー印刷用
(浜田保健所HP)

浜田圏域健康づくり活動表彰式

R5.12.21開催

健康づくり活動表彰

- 県会長賞(地域)：都治地区健康推進会
 県会長賞(職域)：森下建設株式会社
 圏域会長賞(地域)：朗生会
 圏域会長賞(職域)：島根さんれい株式会社
 継続賞：波積フォークダンスクラブ
 丸原にここに会
 市木イキキサロン
 なでしこ会
 来尾サロン
 奨励賞：ほほえみ会



7024よい歯のコンクール

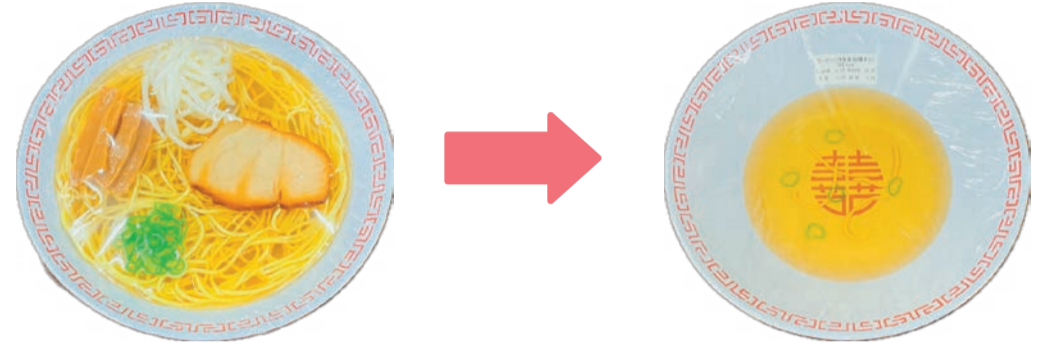
- 最優秀賞：野田 志津子さん
 優秀賞：串崎 守さん
 佐々木 佐夜子さん
 西川 真理子さん
 三浦 久男さん

※受賞者名50音順



減塩のための工夫

ラーメンの汁を半分残すと…
約2.5g塩を減らすことができます!



健康な体づくりの工夫は?

プラスワン
いつもの生活に+1!

膝の曲げ伸ばし

- ① 背もたれに背を付けずに座る
- ② 体が反り返らないように、ゆっくり膝を伸ばす



職場でできる運動・体操・プラス10 (島根県HP)



ストレスを溜めない工夫を!

- ・規則正しい生活を送る
- ・誰かに話してみる
- ・趣味で気分転換してみる



相談先一覧 (島根県HP)

煙草の煙は有害です!

～煙草の煙から
自分と周りの人を守ろう～



毎月22日は「禁煙の日」
禁煙推進学術ネットワーク
(www.kinennohi.jp)



禁煙治療実施医療機関 (島根県HP)

2024 4							5							6							7						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28
29	30						29	30						29	30						29	30					
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31					29	30						29	30						29	30					
2025 1							2							3													
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土							
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7							
8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14							
15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21							
22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28							
29	30	31					29	30	31					29	30	31											

毎月、8日は「野菜の日」・17日は「減塩の日」・19日は「食育の日」