

# 令和8年度 健康づくり まめなカレンダー

## 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  
～循環器対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)

【発行元】  
浜田圏域健康長寿しまね推進会議  
(事務局：浜田保健所)  
TEL 0855-29-5545

## 浜田圏域健康づくり活動表彰式

### 健康づくり活動表彰

県会長賞(地域)：あぶりこ百歳体操  
圏域会長賞(職域)：石見食品株式会社  
継続賞：たかのっち  
本明サロン  
奨励賞：有福さくら



R7.11.20開催

正しい歯みがきで  
セルフケアを  
しましょう!



歯のみがき方

### 7024よい歯のコンクール

最優秀賞：森脇哲朗さん  
優秀賞：大前茂樹さん  
佐々木時子さん  
滝尻恵美子さん  
長山英子さん  
※受賞者名50音順

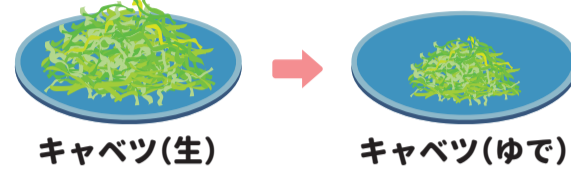
## 野菜たっぷり・塩ちょっぴり



野菜たっぷり、  
塩ちょっぴりのコツ

### コツ1

加熱で「かさ」を減らす



キャベツ(生)

キャベツ(ゆで)

～同じ1皿でも、加熱調理だと食べやすくなります!～



生野菜サラダ1皿



ほうれん草のお浸し  
小鉢1皿

### コツ2

ソースや醤油は  
かけずに「つける」



醤油スプレーも  
おすすめ!

## 毎日少しずつ、自分に合った運動を

～スキマ時間に、できることから取り組もう～



今より10分多く体を動かし、  
病気や、転倒、寝たきりを予防しましょう。

## 睡眠は心と体のごちそう

からだの疲れ  
を取る

こころを  
元気にする



肥満や  
メタボリック  
シンドロームが  
改善される

〈気を付けること〉

- ①部屋を静かに・暗く
- ②寝る時間を揃える
- ③寝る前のカフェイン・アルコールを控える
- ④寝る3時間前には夕食を済ませる

〈良い睡眠の目安〉

すっきり目覚めることができればOK



<p>2026 4</p> <table border="1"> <tr><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>野菜の日</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>減塩の日</td><td></td></tr> <tr><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td></tr> <tr><td>食育の日</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>昭和の日</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	日	月	火	水	木	金	土				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11				野菜の日				12	13	14	15	16	17	18						減塩の日		19	20	21	22	23	24	25	食育の日							26	27	28	29	30						昭和の日				<p>5</p> <table border="1"> <tr><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td></tr> <tr><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr> <tr><td>憲法記念日</td><td>みどりの日</td><td>こどもの日</td><td>振替休日</td><td></td><td>野菜の日</td><td></td></tr> <tr><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></tr> <tr><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td></tr> <tr><td>減塩の日</td><td>食育の日</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td></tr> <tr><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td></tr> <tr><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	日	月	火	水	木	金	土						1	2	3	4	5	6	7	8	9	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日		野菜の日		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	減塩の日	食育の日						24	25	26	27	28	29	30	24	25	26	27	28	29	30	31							<p>6</p> <table border="1"> <tr><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td></tr> <tr><td>野菜の日</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>減塩の日</td><td></td></tr> <tr><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>食育の日</td><td></td></tr> <tr><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td></td><td></td></tr> </table>	日	月	火	水	木	金	土				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	野菜の日							12	13	14	15	16	17	18						減塩の日		19	20	21	22	23	24	25						食育の日		26	27	28	29	30			<p>7</p> <table border="1"> <tr><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td></tr> <tr><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>野菜の日</td><td></td></tr> <tr><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></tr> <tr><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>減塩の日</td><td></td></tr> <tr><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td></tr> <tr><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>海の日</td><td></td></tr> </table>	日	月	火	水	木	金	土						1	2	3	4	5	6	7	8	9						野菜の日		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23						減塩の日		24	25	26	27	28	29	30	26	27	28	29	30	31							海の日																						
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
			1	2	3	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
5	6	7	8	9	10	11																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
			野菜の日																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
12	13	14	15	16	17	18																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
					減塩の日																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
19	20	21	22	23	24	25																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
食育の日																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
26	27	28	29	30																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
			昭和の日																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
					1	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
3	4	5	6	7	8	9																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日		野菜の日																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
10	11	12	13	14	15	16																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
17	18	19	20	21	22	23																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
減塩の日	食育の日																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
24	25	26	27	28	29	30																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
24	25	26	27	28	29	30																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
31																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
			1	2	3	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
5	6	7	8	9	10	11																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
野菜の日																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
12	13	14	15	16	17	18																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
					減塩の日																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
19	20	21	22	23	24	25																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
					食育の日																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
26	27	28	29	30																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
					1	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
3	4	5	6	7	8	9																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
					野菜の日																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
10	11	12	13	14	15	16																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
17	18	19	20	21	22	23																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
					減塩の日																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
24	25	26	27	28	29	30																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
26	27	28	29	30	31																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
					海の日																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
<p>8</p> <table border="1"> <tr><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>野菜の日</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>山の日</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>減塩の日</td><td>食育の日</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr> <tr><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	日	月	火	水	木	金	土							1	2	3	4	5	6	7	8							野菜の日	9	10	11	12	13	14	15				山の日				16	17	18	19	20	21	22				減塩の日	食育の日			23	24	25	26	27	28	29	30	31						<p>9 &lt;がん征圧月間&gt;</p> <table border="1"> <tr><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>野菜の日</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>減塩の日</td><td>食育の日</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr> <tr><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	日	月	火	水	木	金	土							1	2	3	4	5	6	7	8							野菜の日	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22				減塩の日	食育の日			23	24	25	26	27	28	29	30	31						<p>10 &lt;脳卒中月間&gt;</p> <table border="1"> <tr><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>野菜の日</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>世界メンタルヘルスデー</td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>減塩の日</td></tr> <tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr> <tr><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	日	月	火	水	木	金	土							1	2	3	4	5	6	7	8							野菜の日	9	10	11	12	13	14	15							世界メンタルヘルスデー	16	17	18	19	20	21	22							減塩の日	23	24	25	26	27	28	29	30	31						<p>11</p> <table border="1"> <tr><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>文化の日</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>野菜の日</td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>減塩の日</td></tr> <tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr> <tr><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	日	月	火	水	木	金	土							1	2	3	4	5	6	7	8							文化の日	9	10	11	12	13	14	15							野菜の日	16	17	18	19	20	21	22							減塩の日	23	24	25	26	27	28	29	30	31																										
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
						1																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
2	3	4	5	6	7	8																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
						野菜の日																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
9	10	11	12	13	14	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
			山の日																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
16	17	18	19	20	21	22																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
			減塩の日	食育の日																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
23	24	25	26	27	28	29																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
30	31																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
						1																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
2	3	4	5	6	7	8																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
						野菜の日																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
9	10	11	12	13	14	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
16	17	18	19	20	21	22																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
			減塩の日	食育の日																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
23	24	25	26	27	28	29																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
30	31																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
						1																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
2	3	4	5	6	7	8																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
						野菜の日																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
9	10	11	12	13	14	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
						世界メンタルヘルスデー																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
16	17	18	19	20	21	22																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
						減塩の日																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
23	24	25	26	27	28	29																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
30	31																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
						1																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
2	3	4	5	6	7	8																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
						文化の日																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
9	10	11	12	13	14	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
						野菜の日																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
16	17	18	19	20	21	22																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
						減塩の日																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
23	24	25	26	27	28	29																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
30	31																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
<p>12</p> <table border="1"> <tr><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>野菜の日</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>減塩の日</td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>食育の日</td></tr> <tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr> <tr><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	日	月	火	水	木	金	土							1	2	3	4	5	6	7	8							野菜の日	9	10	11	12	13	14	15							減塩の日	16	17	18	19	20	21	22							食育の日	23	24	25	26	27	28	29	30	31						<p>2027 1</p> <table border="1"> <tr><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>元日</td></tr> <tr><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>野菜の日</td></tr> <tr><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>成人の日</td></tr> <tr><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td></tr> <tr><td>減塩の日</td><td>食育の日</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td></tr> <tr><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	日	月	火	水	木	金	土							1							元日	3	4	5	6	7	8	9							野菜の日	10	11	12	13	14	15	16							成人の日	17	18	19	20	21	22	23	減塩の日	食育の日						24	25	26	27	28	29	30	31							<p>2</p> <table border="1"> <tr><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>野菜の日</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>建国記念の日</td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>減塩の日</td></tr> <tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>食育の日</td></tr> <tr><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	日	月	火	水	木	金	土							1	2	3	4	5	6	7	8							野菜の日	9	10	11	12	13	14	15							建国記念の日	16	17	18	19	20	21	22							減塩の日	23	24	25	26	27	28	29							食育の日	30	31						<p>3 &lt;自死対策強化月間&gt;</p> <table border="1"> <tr><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>野菜の日</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>減塩の日</td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>食育の日</td></tr> <tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr> <tr><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	日	月	火	水	木	金	土							1	2	3	4	5	6	7	8							野菜の日	9	10	11	12	13	14	15							減塩の日	16	17	18	19	20	21	22							食育の日	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
						1																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
2	3	4	5	6	7	8																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
						野菜の日																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
9	10	11	12	13	14	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
						減塩の日																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
16	17	18	19	20	21	22																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
						食育の日																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
23	24	25	26	27	28	29																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
30	31																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
						1																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
						元日																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
3	4	5	6	7	8	9																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
						野菜の日																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
10	11	12	13	14	15	16																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
						成人の日																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
17	18	19	20	21	22	23																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
減塩の日	食育の日																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
24	25	26	27	28	29	30																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
31																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
						1																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
2	3	4	5	6	7	8																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
						野菜の日																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
9	10	11	12	13	14	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
						建国記念の日																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
16	17	18	19	20	21	22																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
						減塩の日																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
23	24	25	26	27	28	29																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
						食育の日																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
30	31																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
						1																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
2	3	4	5	6	7	8																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
						野菜の日																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
9	10	11	12	13	14	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
						減塩の日																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
16	17	18	19	20	21	22																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
						食育の日																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
23	24	25	26	27	28	29																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
30	31																																																																																																																																																																																																																																																																																																								