

令和7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

R6.11.28開催

健康づくり活動表彰

- 県会長賞(職域)：株式会社毛利組
- 圏域会長賞(職域)：社会医療法人 清和会
- 継続賞(地域)：川平健康づくり推進会
そば会
福寿会
- 奨励賞(地域)：白ゆり



7024よい歯のコンクール

- 最優秀賞：山田 要さん
 - 優秀賞：佐々木 一幸さん
 - 佐々木 久三子さん
 - 橋野 昭子さん
 - 三浦 八重子さん
- ※受賞者名50音順

歯と食の部会キャッチコピー

つるピカ歯みがき
さわやかお口

歯間も
ていねいに

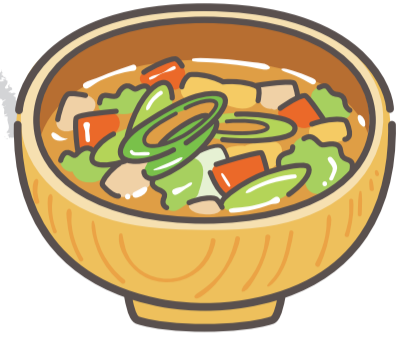


1日1杯のみそ汁はいいこといっぱい!

1 野菜や海藻などの具をいれて
簡単に栄養たっぷり!

2 味噌や具の栄養で
体調をととのえる!

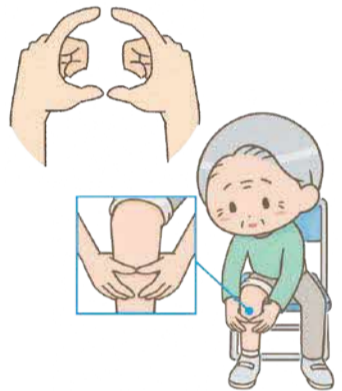
3 カラダを温めて
朝の目覚めに効果あり!



←ペットボトルで
簡単・おいしい
おだしの作り方

フレイルは要介護の前段階です!

簡単にフレイルチェックしてみましょう!



親指と人差し指で
指輪っかテスト
ふくらはぎの最も太い
部分を指で囲う



フレイル
リーフレット
島根県HP
PDFデータ

すき間ができたなら要注意!!

心も体も健康に!

～代替行動を見つけてみませんか～



飲みたい!
吸いたい!



- ・体を動かす
- ・人と話す
- ・食事をきちんと摂る

2025 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					1	2	3	1	2	3	4	5	6	7							
6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31	29	30						27	28	29	30	31		
8							9							10							11						
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	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4									1		
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30					26	27	28	29	30	31	23	24	25	26	27	28	29	
31																					30						
12							2026 1							2							3						
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	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28
28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	31	29	30	31					29	30	31				