

韮崎市 健康づくりカレンダー  
令和6年

1

今月の健康づくり目標：

JANUARY

2024

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
31	1 <small>元日</small>	2	3	4	5	6
7 <small>七草の日</small>	8 <small>成人の日</small>	9	10	11 <small>鏡開き</small>	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

韮崎市 健康づくりカレンダー  
令和6年

2

今月の健康づくり目標：

FEBRUARY

2024

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
28	29	30	31	1	2	3 <small>節分</small>
4	5	6	7	8	9	10
11 <small>建国記念の日</small>	12 <small>振替休日</small>	13	14 <small>バレンタインデー</small>	15	16	17
18	19	20	21	22	23 <small>天皇誕生日</small>	24
25	26	27	28	29	1	2



自分で設定した健康づくり目標（具体的な取り組み）を記入してね。  
目標と実施した内容が違う場合でも、体に良い取り組みができた日に○をつけましょう。

韮崎市 健康づくりカレンダー  
令和6年

3

今月の健康づくり目標：

MARCH

2024

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
25	26	27	28	29	1	2
3	4	5	6	7	8	9
ひなまつり						
10	11	12	13	14	15	16
				ホワイトデー		
17	18	19	20	21	22	23
			春分の日			
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6



3月は「自殺対策強化月間」です。  
身近な人の様子がいつもと違っていたら、  
さりげなく声をかけて、心配しているという  
メッセージを伝えてみましょう。

韮崎市 健康づくりカレンダー  
令和6年

4

今月の健康づくり目標：

APRIL

2024

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
31	1	2	3	4	5	6
	エイプリル・フール					
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	4
	昭和の日					

新しい生活や環境など変化の多い時期です。  
休息、リフレッシュ、バランスの良い食事に気をつけましょう。

韮崎市 健康づくりカレンダー  
令和6年

5

今月の健康づくり目標：

MAY

2024

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
こどもの日	振替休日				憲法記念日	みどりの日
12	13	14	15	16	17	18
母の日						
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

新しい生活が始まって、心身の疲れが出やすい時期です。  
無気力になったり、眠れないなど気になる症状があれば、  
早めに専門家に相談しましょう。

韮崎市 健康づくりカレンダー  
令和6年

6

今月の健康づくり目標：

JUNE

2024

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
						衣替え
9	10	11	12	13	14	15
	入梅					
16	17	18	19	20	21	22
父の日					夏至	
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6

6月は「食育月間です」です。  
食生活を見直してみましよう！  
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です！



韮崎市 健康づくりカレンダー  
令和6年

7 今月の健康づくり目標：  
JULY 2024

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
セタ 14	15	16	17	18	19	20
海の日 21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3



総合健診が始まります。  
1年に1回は自分の身体を見直しましょう。

韮崎市 健康づくりカレンダー  
令和6年

8 今月の健康づくり目標：  
AUGUST 2024

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	立秋 14	15	16	17
山の日 18	振替休日 19	20	21	終戦記念日 22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

8月1日～8月7日は「栄養週間」です。  
暑い夏も、バランスのとれた食事で乗り切りましょう。

韮崎市 健康づくりカレンダー  
令和6年

9

今月の健康づくり目標：

SEPTEMBER

2024

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
	敬老の日					
22	23	24	25	26	27	28
秋分の日	振替休日					
29	30	1	2	3	4	5

9月は「健康増進普及月間」です！  
運動・食生活など生活習慣を見直す機会とし、健康づくりを  
実践しましょう！

韮崎市 健康づくりカレンダー  
令和6年

10

今月の健康づくり目標：

OCTOBER

2024

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
29	30	1	2	3	4	5
		衣替え				
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
	スポーツの日					
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2
				ハロウィン		

10月は「がん検診受診率向上に向けた集中キャンペーン月間」です！  
がん検診を受けましょう！

韮崎市 健康づくりカレンダー  
令和6年

11

今月の健康づくり目標：

NOVEMBER

2024

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
<small>文化の日</small> 10	<small>振替休日</small> 11	12	13	<small>立冬</small> 14	15	16
17	18	19	20	21	<small>七五三</small> 22	23
24	25	26	27	28	29	<small>勤労感謝の日</small> 30

体力をつけて、うがい手洗いでインフルエンザを予防しよう！

韮崎市 健康づくりカレンダー  
令和6年

12

今月の健康づくり目標：

DECEMBER

2024

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
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	<small>冬至</small> 28
29	30	31	<small>クリスマス</small> 1	2	3	4
		<small>大晦日</small>				

お疲れさまでした。  
来年も健康づくりをがんばろう！

