



令和8年度

そうか

すこやか

カレンダー



そうか みんなで 健康づくり計画 (第3次)

身体活動

『楽しく 体を動かし いきいきと』

子どもも大人も
運動習慣を
身に付けよう!



めざせ!
1日8,000歩! (※)

休養・こころ

『こころと身体の変化に気づき
互いに支え 助け合う』

相談できる人
いますか?



睡眠時間十分に
取れていますか?

栄養・食生活

『おいしく 楽しく食べて
こころも身体も いきいきと』

しっかり朝食も
食べましょう。



野菜を食べましょう。

歯と口腔

『よく噛んで 歯と口の中を健康に』

かかりつけ歯科医を
持ちましょう!



気になる症状
ありませんか?

健康管理

『いつまでも元気であるために
みんなで続けよう「健康づくり」』

禁煙に挑戦!



健診・検診
忘れていませんか?

※ 年代及び性別によって目標値は異なります。



問合せ先

草加市役所健康推進部健康づくり課

電話 : 048-922-1156

FAX : 048-927-0501

〒340-0016

草加市中央一丁目1番8号 (草加市役所第二庁舎3階)