



Ministero della Salute

365 giorni in salute





Ministero della Salute





365 giorni in salute

Care amiche e cari amici,

al giorno d'oggi si vive, tendenzialmente, più a lungo rispetto al passato. L'obiettivo, però, deve essere quello di vivere a lungo e bene: **per fare questo è fondamentale prenderci cura della nostra salute lungo l'intero corso della vita.**

La salute, infatti, è un bene prezioso, che merita attenzione quotidiana; per preservarla al meglio **è importante conoscere le due principali forme di prevenzione: quella primaria, che si concentra sulle azioni orientate ad eliminare i fattori di rischio** e, quindi, evitare l'insorgere di malattie. **Quella secondaria** è volta alla **diagnosi precoce di eventuali patologie** che, individuate nella fase iniziale, hanno maggiore probabilità di essere trattate con successo.

Queste due forme di prevenzione **sono fondamentali alleate della nostra salute** e, per metterle in pratica,

non è necessario stravolgere le proprie abitudini all'improvviso, ma è sufficiente adottare piccoli cambiamenti quotidiani che siano costanti e duraturi nel tempo.

Ad esempio è importante seguire un'alimentazione equilibrata e praticare regolarmente attività fisica, evitare le dipendenze, sottoporsi regolarmente a controlli medici. Sono comportamenti semplici ma che rappresentano un investimento cruciale per la propria salute.

L'inizio del nuovo anno è l'occasione perfetta per iniziare questo percorso fatto di piccoli ma significativi passi e fare della nostra salute una priorità, impegnandosi a mantenere uno stile di vita equilibrato che ci accompagni nel tempo.

Questo calendario è un augurio di buona salute che **vi accompagnerà nel corso di tutto il 2026, supportandovi con utili consigli.**



Ministero della Salute

La prevenzione non è uno slogan: è uno stile di vita salutare. Numerose malattie croniche possono essere prevenute con l'adozione di semplici comportamenti quotidiani volti a ridurre i principali fattori di rischio. **Ricorda:**

La dieta mediterranea è un pilastro della prevenzione: non solo è ricca di frutta e verdura, gustosa e colorata ma rappresenta anche un vero investimento in salute.

Combatti la pigrizia! Anche una semplice passeggiata di 30 minuti al giorno migliora la tua condizione fisica e può fare la differenza.

Non fumare e limita il consumo di alcol

Aderisci agli screening oncologici offerti dal Servizio sanitario nazionale.

Parlane con il tuo medico di fiducia

**Iniziamo l'anno
con il piede giusto!**
Buoni propositi
per stare in forma

Lo sapevi che...

Uno stile di vita sano e attivo allunga la vita e ne migliora la qualità?

Scopri di più su
www.salute.gov.it



Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
29	30	31	1 Capodanno	2	3	4
5	6 Epifania	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8

GENNAIO 2026



Ministero della Salute

Una malattia è considerata **“rara”** quando colpisce **non più di 5 persone ogni 10.000**. Ma le malattie rare non sono poche: se ne contano, infatti, oltre 6.000 tipi e, in Italia, oltre 2 milioni di persone sono affette da una malattia rara.

A causa della loro rarità presentano spesso difficoltà nella diagnosi. Su malattierare.gov.it trovi una banca dati con: i **centri di diagnosi e cura**, **associazioni di pazienti**, **codici di esenzione e FAQ utili**.

Se hai bisogno di orientamento o supporto, puoi chiamare il **Telefono Verde Malattie Rare dell'Istituto Superiore di Sanità: 800 89 69 49**

Parlane anche con il tuo medico di fiducia

Parliamo di **malattie rare**

Lo sapevi che...

la **Giornata mondiale delle malattie rare è il 29 febbraio** (28 negli anni non bisestili) perché è un giorno “raro”? In questo settore l'Italia è considerata un punto di riferimento a livello internazionale!

Scopri di più su www.salute.gov.it



Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4 Giornata mondiale contro il cancro	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20 Giornata nazionale del personale sanitario e socio-sanitario	21	22
23	24	25	26	27	28 Giornata mondiale delle malattie rare	1
2	3	4	5	6	7	8

FEBBRAIO 2026



Ministero della Salute

I professionisti sanitari del SSN garantiscono ogni giorno il buon funzionamento di un servizio fondamentale per la comunità.

Promuovere il rapporto di fiducia tra cittadini e professionisti della salute è essenziale: è **grazie alla loro dedizione e competenza che il sistema sanitario può funzionare** e rispondere ai bisogni di tutti.

Rispetta sempre il professionista sanitario!

Professionisti del SSN: una risorsa insostituibile per la salute della collettività

Lo sapevi che...

il 12 marzo ricorre la **Giornata nazionale di educazione e prevenzione contro la violenza nei confronti degli operatori sanitari e socio-sanitari?**

Scopri di più su www.salute.gov.it



Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
23	24	25	26	27	28	1
2	3 Giornata mondiale dell'udito	4 Giornata mondiale contro l'HPV	5	6	7	8
9	10	11	12 Giornata nazionale di prevenzione contro la violenza verso gli operatori sanitari	13	14	15 Giornata nazionale del fiocchetto lilla sui disturbi alimentari
16	17	18	19	20	21 Giornata mondiale della sindrome di Down	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

MARZO 2026



Ministero della Salute

Il Fascicolo sanitario elettronico è uno strumento che ogni cittadino ha e che **contiene, in totale sicurezza, dati e documenti digitali di tipo sanitario.**

Ti permette di consultare in qualsiasi momento i documenti relativi alla tua storia clinica e, con il tuo consenso, di far accedere i professionisti sanitari alle informazioni contenute.

In questo modo **i sanitari possono intervenire in maniera più efficace e tempestiva, sia in situazioni ordinarie, che in quelle di emergenza.** Inoltre il Fascicolo sanitario elettronico è il punto di accesso a numerosi servizi che le Regioni stanno progressivamente implementando.

Entra nel tuo fascicolo con SPID o CIE e scopri di più.

Per ulteriori informazioni puoi visitare il portale www.fascicolosanitario.gov.it

Scopriamo i vantaggi del Fascicolo sanitario elettronico

Lo sapevi che...

tutti i cittadini sono già
in possesso di un Fascicolo sanitario
elettronico ma molti non lo usano?

Scopri di più su www.salute.gov.it



Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
30	31	1	2	3	4	5 Pasqua
6 Lunedì dell'Angelo	7 Giornata mondiale della salute	8	9	10	11	12
13	14	15 Giornata nazionale del made in Italy	16	17	18	19
20	21	22 Giornata nazionale della salute della donna	23	24	25 Festa della Liberazione	26
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

APRILE 2026



Ministero della Salute

Adottare uno **stile di vita sano e attivo è il primo passo per ridurre il rischio di sviluppare un tumore**, ma anche la prevenzione secondaria è fondamentale perché permette di individuarne la presenza precocemente.

Questo consente **trattamenti meno invasivi e maggiori possibilità di sopravvivenza e guarigione**.

Per questo il Servizio sanitario nazionale offre **screening gratuiti, sicuri e attendibili**:

Screening cervicale per la **prevenzione del tumore al collo dell'utero**.
Si rivolge alle donne di età compresa tra i 25 e i 64 anni.

Screening mammografico per la **diagnosi precoce del tumore del seno**. Si rivolge alle donne di età compresa tra i 50 e i 69 anni.

Screening colorettrale per la **prevenzione del tumore del colon-retto**.
Si rivolge a donne e uomini di età compresa tra i 50 e i 69 anni.

**Partecipare significa prendersi cura di sé.
Parlane con il tuo medico di fiducia**

Parliamo di screening

Lo sapevi che...

la diagnosi precoce può davvero fare la differenza nel trattamento dei tumori?

Scopri di più su www.salute.gov.it



Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
27	28	29	30	1 Festa dei Lavoratori	2	3
4	5 Giornata mondiale dell'igiene delle mani	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17 Giornata nazionale del malato oncologico
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31 Giornata mondiale senza tabacco
1	2	3	4	5	6	7

MAGGIO 2026



Ministero della Salute

In Italia, **nel 2024, sono stati 1,68 milioni i donatori di sangue, di cui oltre 283.000 nuovi donatori:** anche tu puoi unirti a loro per fare la differenza!

Grazie alla donazione del sangue, **circa 640.000 pazienti hanno potuto ricevere sangue ed emocomponenti nel 2024.**

La campagna “Dona vita, dona sangue” del Ministero della Salute e del Centro Nazionale Sangue ricorda che la donazione è un **gesto semplice sicuro e indolore ma straordinario.**

Testimonial d'eccezione come Martin Castrogiovanni, Carolina Crescentini e Andrea Lucchetta hanno contribuito a diffondere questo messaggio di solidarietà prestando il loro volto alla campagna.

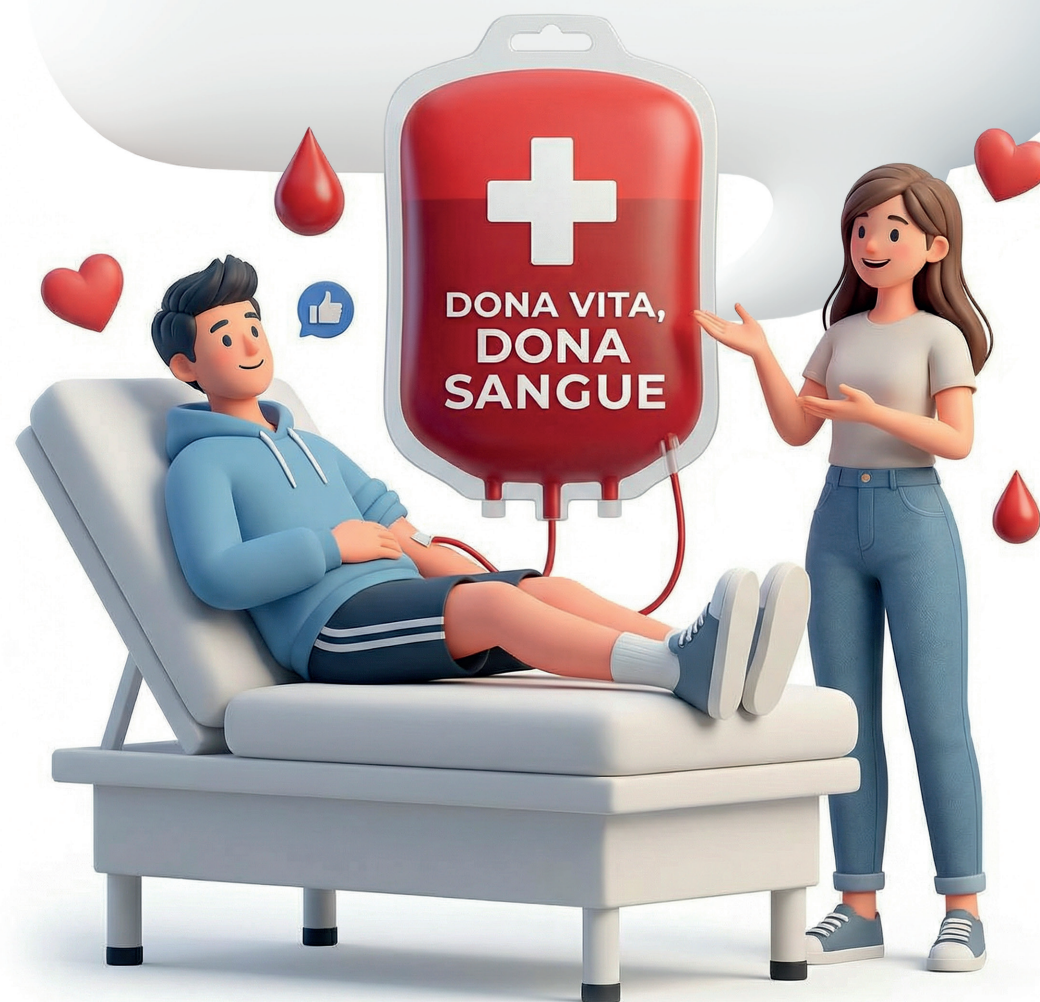
Parlane con il tuo medico di fiducia

Parliamo di donazione del sangue

Lo sapevi che...

il 14 giugno è la **Giornata mondiale del donatore di sangue?** Donare è un gesto semplice e indolore che può salvare delle vite.

Scopri di più su www.salute.gov.it



Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
1	2 Festa della Repubblica	3	4	5	6	7 Giornata mondiale della sicurezza alimentare
8	9	10	11	12	13	14 Giornata mondiale del donatore di sangue
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12

GIUGNO 2026

Facciamo attenzione alle ondate di calore

Parlane con il tuo medico di fiducia

Mangia molta frutta e verdura

*Ricorda che anziani e bambini rientrano nelle categorie
più a rischio e devono prestare particolare attenzione.*

Nell'abbigliamento privilegia tessuti leggeri e traspiranti

un litro e mezzo d'acqua al giorno

L'idratazione è fondamentale: bevi almeno

proteggi la testa dal sole con un cappello

Evita di uscire nelle ore più calde e, se sei all'aperto,

per fronteggiare le alte temperature:

*Con l'arrivo dell'estate aumentano i rischi legati
all'esposizione al caldo. Ecco alcuni consigli*

Lo sapevi che...
puoi consultare i bollettini sulle ondate
di calore sul sito www.salute.gov.it?



Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
29	30	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	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9

LUGLIO 2026



Ministero della Salute

Gli alimenti, se non correttamente conservati e consumati, sono potenzialmente rischiosi per la salute:

è fondamentale conoscere e rispettare le principali regole legate alla sicurezza alimentare.

Per esempio, è importante verificare sempre l'integrità delle confezioni quando si fa la spesa, **conservare i cibi alla giusta temperatura senza interrompere la catena del freddo** e controllare la data di scadenza dei cibi prima di consumarli.

Inoltre è molto importante **maneggiare con cautela gli alimenti crudi**: ricorda di lavarti le mani dopo averli toccati e tienili separati da quelli cotti, avendo cura di usare anche posate e taglieri diversi.

Infine, fai attenzione a cuocere bene la carne, soprattutto quella di suino e di pollame.

Attenzione alla **sicurezza** alimentare

Lo sapevi che...

i **Nuclei Antisofisticazioni e Sanità (NAS)** dell'Arma dei Carabinieri, posti alle dipendenze funzionali del Ministero della Salute, **si occupano quotidianamente di controlli sulla salute pubblica?**

Scopri di più su www.salute.gov.it



Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15 Assunzione della Vergine Maria	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

AGOSTO 2026



Ministero della Salute

Dopo le vacanze non è semplice ripartire con la routine lavorativa e scolastica ma, **per affrontarla al meglio, puoi mettere in pratica alcuni consigli.**

Innanzitutto **adottare un'alimentazione varia e bilanciata è il primo step per sentirsi bene e pieni di energie.** Ricorda, inoltre, di non trascurare **l'attività fisica perché, oltre a fare bene al corpo, migliora l'umore e aiuta la concentrazione.**

Ogni occasione è buona per svolgere attività fisica anche semplicemente facendo le scale anziché prendere l'ascensore.

Infine, **limita le ore che trascorri davanti allo schermo e dedica più tempo alla socialità con famiglia e amici.**

Parlane con il tuo medico di fiducia

L'importanza dell'attività fisica

Lo sapevi che...

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) **raccomanda**, per i giovani nella fascia d'età compresa fra i 5 e i 17 anni, **almeno 60 minuti di attività fisica quotidiana di intensità moderata-vigorosa?**

Scopri di più su www.salute.gov.it



Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17 Giornata nazionale per la sicurezza delle cure e della persona assistita	18	19	20
21 Giornata mondiale dell'Alzheimer	22 Giornata nazionale della salute riproduttiva	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11

SETTEMBRE 2026



Ministero della Salute

Quando si parla di **mangiare sano** non si può non citare **la dieta mediterranea!** È dimostrato, infatti, che questo straordinario regime alimentare **apporta concreti benefici per la salute, riducendo il rischio di insorgenza di importanti patologie croniche come diabete, ipertensione arteriosa ed obesità.**

Gli elementi cardine della dieta mediterranea sono la presenza di cereali, **l'abbondanza di frutta e verdura**, l'impiego di olio di oliva e la presenza di pesce e carne ma anche di proteine di origine vegetale, come i legumi. Oltre a **fornire un ottimale apporto di tutti i nutrienti**, la dieta mediterranea, con i suoi piatti colorati e saporiti, **è buona ed è anche riconosciuta come Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità dall'UNESCO.**

Parlane con il tuo medico di fiducia

I benefici della dieta mediterranea

Lo sapevi che...

la **Giornata mondiale dell'alimentazione** si celebra il 16 ottobre?

Scopri di più su www.salute.gov.it



Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
28	29	30	1	2	3	4 Festa nazionale di San Francesco d'Assisi
5	6	7	8	9	10 Giornata mondiale della salute mentale	11
12 Giornata mondiale della vista	13	14	15	16 Giornata mondiale dell'alimentazione	17	18
19 Giornata mondiale contro il cancro al seno	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8

OTTOBRE 2026



Ministero della Salute

L'uso inappropriato di antibiotici può diminuire l'efficacia della terapia ed è la principale causa di sviluppo di antibiotico-resistenza da parte dei batteri.

Per ridurre il rischio è importante assumere gli antibiotici solo ed esclusivamente in seguito a prescrizione medica, e seguire scrupolosamente la terapia raccomandata, rispettandone dosaggi e durata.

Evita il fai da te e consulta sempre il tuo medico di fiducia prima di assumere farmaci.

Parliamo di antibiotico-resistenza

Lo sapevi che...

il 18 novembre ricorre la Giornata europea sull'uso consapevole degli antibiotici?

Scopri di più su www.salute.gov.it



Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
26	27	28	29	30	31	1 Tutti i Santi
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11 Giornata nazionale per la salute dell'uomo	12	13	14 Giornata mondiale del diabete	15
16	17	18 Giornata europea sull'uso consapevole degli antibiotici	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6

NOVEMBRE 2026



Ministero della Salute

L'inverno è tempo di raffreddori e influenze:
adotta alcuni semplici accorgimenti
per **proteggere te stesso e gli altri dal contagio:**

Innanzitutto scegli **un abbigliamento caldo adeguato alla stagione** e copriti bene quando sei all'aperto.

Lavati spesso le mani e, se non puoi, **disinfettale con soluzioni alcoliche**; inoltre, **se starnutisci o tossisci copri bene il naso e la bocca.**

Tieni a mente che **il vaccino contro l'influenza è la più efficace misura di prevenzione contro l'influenza** e infine, ricorda che un corretto stile di vita rinforza il tuo sistema immunitario e ti protegge dalle infezioni.

Parlane con il tuo medico di fiducia.

Proteggiamoci dall'**influenza** stagionale

Lo sapevi che...

la **vaccinazione è la misura più efficace per prevenire l'influenza** ed è fortemente raccomandata per anziani e soggetti fragili?

Informati dal tuo medico
e scopri di più su www.salute.gov.it



Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
30	1 Giornata mondiale contro l'AIDS	2	3 Giornata internazionale delle persone con disabilità	4	5	6
7	8 Immacolata Concezione	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23 Anniversario dell'istituzione del Servizio Sanitario Nazionale (SSN)	24	25 Natale	26 Santo Stefano	27
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

DICEMBRE 2026



Ministero della Salute