

NK-63

百歳生活 健康歳時記カレンダー

- サイズ…… 46/4切・13枚 (535×380mm)
- 用紙……… 上質70kg
- 梱包数(重量)……… 50冊 (12kg)
- 名人スペース……… 75×380mm
- 名人印刷寸法……… 60×330mm以内
- 表紙名入印刷………有

元紙

楽しく目指そう、元気な百歳！

100 Years Old Life 百歳生活

統計 2050年には団塊の世代の12人に1人が100歳以上

日本人の寿命は着実に延びています。2050年には、団塊の世代の12人に1人が100歳を超える見込みです。医療技術の進歩や予防医療の普及により健康寿命も延び、元気に自立して過ごせる時間が長くなるでしょう。

2027 令和9年
睦月 平成39年
睦月102年



百寿者になるために
健康寿命を延ばす医療

以下のような医療の発達により健康寿命が延びています。

疾患の予防と早期発見

血液から疾患の兆候がわかる遺伝子検査、遺伝子検査とウチケンの組み合わせなど。

遺伝子情報を生かした治療とケア

体質、病気のリスク、薬のやりやすさなどがわかるので、より適切な対応が可能に。



日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
2026 12 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	2027 1 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	2027 2 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	2027 3 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	2027 4 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	2027 5 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	2027 6 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

★ご長寿健康豆知識がいっぱい！



3月「ほどほど」の運動を続けて
心身の健康を保とう



5月 笑うことで免疫細胞が活性化
さらに認知症の予防にも！



10月 長寿は口の健康から
「オーラルフレイル」を撃退しよう



★今日の曜日がバツとわかる！

