

NK-63 百歳生活 健康歳時記カレンダー

- サイズ…… 46/4切・13枚 (53×380mm)
- 用紙…… 上質70kg
- 梱包数(重量)…… 50冊(12kg)
- 名入スペース…… 75×380mm
- 名入印刷寸法…… 60×330mm以内
- 表紙名入印刷……有

元号 西暦



このカレンダーは森林認証材を配合したパルプを使用しています。

楽しく目指そう、元気な百歳！

100 Years Old Life 百歳生活

統計 平均寿命も健康寿命も右肩上がり
健康寿命を延ばして差を詰めよう

厚生労働省による2019年の統計では、日本人の平均寿命は男性が81.4歳、女性が87.5歳。健康寿命は男性72.7歳、女性75.4歳。どちらも右肩上がり、世界でも上位にランクインしています。平均寿命と健康寿命の差をさらに縮めるため、政府はフレイル予防への取組を進めています。

100 Years Old Life 百歳生活

若年者になるために
フレイルを予防する方法

健康を保持し続けた生活で長生きするために、以下の対策がポイントです。

- 身体的対策**
栄養をしっかりとり、運動を習慣にして身体を活動性を増やす。
- 精神的対策**
生きがいを大切に思いだし、うつ状態や認知症を予防。
- 社会的対策**
積極的な社会参加の機会を持ち、人と交流する。

| 日 SUN | 月 MON | 火 TUE | 水 WED | 木 THU | 金 FRI | 土 SAT |
|---|----------|----------|----------|--|----------|----------|
| 2023 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 | 1 祝日 | 2 祭日 | 3 祭日 | 4 祭日 | 5 祭日 | 6 祭日 |
| 7 祝日 | 8 祭日 | 9 祝日 | 10 祝日 | 11 祝日 祝日 | 12 祭日 | 13 祝日 |
| 14 祭日 | 15 祭日 | 16 祭日 | 17 祝日 | 18 正祭日 | 19 祝日 | 20 祭日 |
| 21 祭日 | 22 祭日 | 23 祝日 | 24 祝日 | 25 祝日 祝日 | 26 祝日 | 27 祭日 |
| 28 祭日 | 29 祝日 | 30 祭日 | 31 祭日 | 1 祝日 祝日 祝日 祝日 1日— 初詣 2日— 初詣・書き初め 4日— 初詣 7日— 初詣 10日— 初詣 13日— 初詣 15日— 初詣 16日— 初詣 17日— 初詣 18日— 初詣 19日— 初詣 20日— 初詣 21日— 初詣 22日— 初詣 23日— 初詣 24日— 初詣 25日— 初詣 26日— 初詣 27日— 初詣 28日— 初詣 29日— 初詣 30日— 初詣 31日— 初詣 | 2 祭日 | |

★ご長寿健康豆知識がいっぱい！



2月 健康長寿に欠かせない高血圧予防
おいしい減塩対策で健康に



5月 緑と触れ合うことで心が健康に
日々の暮らしに取り入れよう



8月 体の「酸化」が老化を進める
生活習慣の改善で予防しよう

火 16

大安

★今日の曜日がパッとわかる！