

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)
- 名入スペース…… 75×380mm
- 名入印刷寸法…… 60×330mm以内
- 表紙名入印刷……有



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!



統計 日本の高齢者は総人口の約28%
世界で最も高い割合

2019年9月の統計によると、日本の65歳以上の高齢者は3588万人で過去最多。これは総人口の28.4%となり、世界で最も高い割合です。高齢者の割合は今後も増え続け、2040年には35%を超える予定です。



百寿者になるために
長寿の人の顔面

平均寿命が長い地域の高齢者に、以下の傾向がみられるという調査結果があります。

友人が2人
多くの友人とたくさん話し、社会との関わりが多い。

家事をやる
家事や園芸に忙しかけてもらうよりも、何でも自分でする。

2022 1 令和 4年
平成 34年
睦月 昭和 97年

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

★ご長寿健康豆知識がいっぱい!

100 百歳生活

100歳まで健康で生き残るには、毎日の生活習慣が大切です。毎日の生活習慣を改善し、健康な生活を送りましょう。

2022 3 睦月

3月 腸内環境は全身の健康の要!
毎日の食生活で「腸活」しよう

100 百歳生活

毎日の生活習慣を改善し、健康な生活を送りましょう。毎日の生活習慣を改善し、健康な生活を送りましょう。

2022 5 睦月

5月 太陽光で体も心も健康に!
毎日15分の日光浴習慣を

100 百歳生活

毎日の生活習慣を改善し、健康な生活を送りましょう。毎日の生活習慣を改善し、健康な生活を送りましょう。

2022 12 睦月

12月 笑う門には福来たる!
始めよう、笑いのある生活

土 8 大安

★今日の曜日がバツとわかる!

