

# SG-272

## 年齢別健康チェックカレンダー

- サイズ… 46/4切・13枚 (535×380<sup>mm</sup>/m)
- 用紙… マットコート73kg
- 梱包数(重量)… 100冊(24kg)
- 名入スペース… 75×380<sup>mm</sup>/m
- 名入印刷寸法… 55×340<sup>mm</sup>以内
- 表紙名入印刷… 有

ホットメルト製品です  
色: 白 天地幅: 25mm


紙

※ 前後月も入り大変便利です。

# 年齢別に健康度をチェック —— 家族みんなで健康状態を再確認

10

10歳以下



**日本の子供の睡眠時間は  
①少ない ②多い**

答えは①です。9～18歳の平日の睡眠時間を調べたところ、日本の子供はヨーロッパ諸国の子供に比べて1～2時間少ないという結果があります。睡眠は、記憶したことを忘れないようにするほか、成長を促したり、心を落ち着かせたり、免疫機能を高めるなど、とても大切なものです。脳のなかの海馬は記憶をつかさどっていますが、その体積は睡眠時間が長い子供ほど多いという研究もあります。しっかりと睡眠をとるには、昼間は適度に運動し、夜は布団のなかでスマホやゲームをせず、朝は太陽を浴びて、食事をきちんと取るようにしましょう。

● 年齢に応じた健康法をイラストと共に掲載

年齢?年 2028 **年齢別 健康チェックカレンダー**

**FEBRUARY**

2

**眠るって? 起きるって?**

寝のよい睡眠をとるには生活習慣の改善を。

**10歳以下**

日本の子供の睡眠時間が少ない①が多い

答えは①です。9～18歳の平日の睡眠時間を調べたところ、日本の子供はヨーロッパ諸国の子供に比べて1～2時間少ないという結果があります。睡眠は、記憶したことを忘れないようにするほか、成長を促したり、心を落ち着かせたり、免疫機能を高めるなど、とても大切なものです。脳のなかの海馬は記憶をつかさどっていますが、その体積は睡眠時間が長い子供ほど多いという研究もあります。しっかりと睡眠をとるには、昼間は適度に運動し、夜は布団のなかでスマホやゲームをせず、朝は太陽を浴びて、食事をきちんと取るようにしましょう。

**20・30**

睡眠不足を解消して生活習慣を改善

睡眠不足は、集中力や記憶力が低下し、免疫力が低下する原因となります。また、生活習慣病のリスクも高まります。十分な睡眠をとることで、これらの問題を解消し、健康な生活を送ることができます。

**40・60**

生活習慣病の予防と改善に努める

中高年になると、生活習慣病のリスクが高まります。適切な運動と食生活の改善は、これらの病気を予防し、健康を維持するための重要なポイントです。

**70**

認知症の予防と生活習慣の改善

高齢になると、認知症のリスクが高まります。定期的な運動と社会的交流は、認知症の予防に効果的です。また、健康的な生活習慣を続けることが重要です。

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
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

