

SG-272

年齢別健康チェックカレンダー

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

※ 前後月も入り大変便利です。

紙



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 歳代以下

**肥満の子どもは
メタボリックシンドロームに**

子どもの肥満は、兎に陥るといわれてあります。注意が必要です。例えば、将来の肥満者の25%、学童期の肥満者の40%が、将来、肥満になるとというデータがあります。また、思春期の肥満者は、太りやすい生活習慣が身につくことなどから、70~80%が肥満になります。こうした子どもの肥満を予防するには、食事の際は、たんぱく質を適らざるに糖質が多い菓子やご飯類、いも類などの摂取量を減らす工夫をしましょう。ただし極端な糖質制限はしないでください。

●年齢に応じた健康法をイラストと共に掲載

12 歳代

**年齢別 健康チェックカレンダー
健康は明日のために
育くともじょう**

毎日朝 20分
運動習慣をつくる
ヘルシーライフ

10歳代 20歳代 30歳代 40歳代 60歳代 70歳以上

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

年齢別 健康チェックカレンダー						
適正な体重を 心がけましょう						
子どもの成長は特に女性の世話を子どもに影響						
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
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						