

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^{mm})
- 用紙… マットコート70kg
- 梱包数(重量)… 100冊(24kg)
- 名入スペース… 75×380^{mm}
- 名入印刷寸法… 55×340^{mm}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。

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



無理なダイエットは将来の健康にも影響

❖無理なダイエットをしていますか？続けていると、貧血や無月経などのほか、将来、不妊になったり、骨粗しょう症になる可能性が高まります。

❖朝食を抜いていますか？→朝食を抜くと、太りやすくなります。子どもの頃の肥満は、成人後も肥満になりやすく、メタボリックシンドロームに。近年は高血圧や肥満などが原因の2型糖尿病の子どもが増えています。

❖急に体重が増えていますか？→腎臓や心臓の病気が原因かもしれません。肥満で低身長の場合は副腎皮質ホルモンが過剰に分泌されていることもあるため、受診を。

●年齢に応じた健康法をイラストと共に掲載



年齢別 健康チェックカレンダー

令和元年 2017

FEBRUARY

2

体重をチェック

増えていますか？ 減っていますか？



10歳代以下



無理なダイエットは将来の健康にも影響

20歳代



妊娠中の栄養管理、食生活を考える

30歳代



乳癌などの検診で体重を管理

40歳代



糖尿病だけでなく認知症も注意

60歳代



健康だけでなく認知症も注意

70歳代

健康だけでなく認知症も注意

| 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 | | | | | | |