

年齢別

健康チエツク HEALTH CHECK カレンダー

- 1 脳の活性化
- 2 体重の管理
- 3 耳のケア
- 4 ストレス対応
- 5 デンタルケア
- 6 感染の予防



2020 わが家の 健康標語

1日にひとつ、健康によいことを
心がけるだけで、
1年後には体力がつかえたり
脳力が磨かれたりしますよ。
実行していただきやすいよう
年齢ごとの目標を標語で表しました。
カレンダーを見るたびに
読んでみてください。



- 7 運動の仕方
- 8 疲労と病気
- 9 目の保護
- 10 骨の強化法
- 11 鼻の観察
- 12 笑い与健康

JANUARY

1

今月の健康標語 脳の活性化

記憶力を高めたり
認知力を向上させたり
脳の働きをアップ!



10歳以下

覚えたら 思い出そうね
忘れぬよう

記憶力は、短期記憶と長期記憶があります。短期記憶では脳に入った情報が一時しか保存されるのですが、長期記憶では情報が脳に深く定着して残ります。記憶したことを短期記憶から長期記憶へ移るには、覚えたいことを繰り返すだけでなく、声に出すことも大切です。ノートに何度も書きかきながら、何度も読み返すことで、脳を活性化させよう。覚えたいことを何度も書きかきながら、何度も読み返すことで、脳を活性化させよう。



20歳代~30歳代

利き手をね 逆の手に覚え
脳に活!

私たちの脳は右半身をよく働くようつくりかたされて、日常的な動作は右半身が主として使われます。でも、脳の両半分が活性化するには、こうした動作に少し工夫を。例えば、メモをとる、物を扱う、掃除機、ドアを開ける、電話をかける動作などは、利き手と逆の手(逆利き)を使うようにしましょう。そのほか、指先だけでなく腕や肩を動かすことも脳の活性化になります。ラジオ体操を毎日したり、本を巻くのもよいでしょう。もし、右足が疲れたときは休憩を、脳がそれまでの情報を整理し、解決策を思い浮かべてくれるようにしましょう。



40歳代~60歳代

同時に 2つの動作で
脳エクサ

歩きながら計算を続けたり、洗濯機で物を洗いながら「1」や「4」がつく漢字を思い出したり、洗濯物をたたきながらしりとりをしたり。そんな二つのことを同時に行うことは、認知力アップによいといわれています。そのほか料理をつくる際や本を読んでいるときの単語カード、一語、認知症の予防で効果的なのが、アルツハイマー(ペー)と呼ばれるたんぱく質が脳に少くずつ積積するアルツハイマー病です。症状が現れるのは遅い段階ですが、それらを防ぐことも、今からでも薬物に頼らずとられる認知症や病状に注意しましょう。



70歳以上

なつかしい遊びで脳を
フル回転

脳の古い細胞を活性化するには、脳や手、足や足などを動かせる運動がよいでしょう。例えば、遊戯は手本をみる、音楽を聴く、手帳を動かして音楽を聴くといった活動は、脳をよびよせる。ひびきやリズムを聴く。脳や手本の音からリズムを聴くといった活動で、脳を活性化させます。そのほか、お茶を淹れたいという、このような子ども向けの遊びを楽しむことで、脳を思い出したり、その思い出を人に話したりする活動には、認知症予防などの効果も期待できるといわれています。



SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
12 日 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	2 月 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		1 水 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	2 木 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	3 金 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	4 土 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
5 日 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	6 月 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	7 火 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	8 水 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	9 木 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	10 金 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	11 土 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
12 日 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	13 月 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	14 火 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	15 水 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	16 木 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	17 金 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	18 土 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
19 日 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	20 月 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	21 火 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	22 水 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	23 木 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	24 金 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	25 土 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
26 日 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	27 月 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	28 火 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	29 水 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	30 木 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	31 金 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	

FEBRUARY

2

今月の健康標語 体重の管理

太りすぎず
やせすぎない
体重のコントロールを

10歳以下



太りすぎず、やせすぎでもね
不健康

ダイエット目的で極めた食事を続けていると弊害になり、だるい、寝付けないといった症状や月経異常が現れたりします。また、骨が成長する10歳代の成長期、骨格がしっかりする重要な時期です。減量は食事制限だけでなく運動も取り入れましょう。一方、太りすぎにも注意を。肥満の子どもの多くは大いびきでも起る原因となるほか、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病を合併することもあります。こうした小児メタボを防ぐには、栄養をばらばらにしないこと、普段やめがちな果実や野菜などを採ること、運動で体を動かすことが重要です。

20歳代~30歳代



太りすぎ 予防で備えよう
体の芽

肥満の目安としてよく使われるのがBMI (Body Mass Index)で、体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))で計算します。日本肥満学会が定めた肥満の判定基準は、18.5未満が標準体重、18.5以上24.9未満が肥満体量、25以上が肥満とされています。肥満は糖尿病や高血圧などの生活習慣病を併発するだけでなく、がんのリスクも高めることにつながってきます。また、肥満対策は食事制限の原則の一つにも注意があります。さらに、うつ病が併発する危険性も高まるという研究結果も。また、よく聞く「でっ腹症候群」の発症に食べ過ぎ以外にも、睡眠不足などの原因正しい生活習慣も心掛けて、肥満の予防に努めましょう。

40歳代~60歳代



脂肪は 減らすと
増える恐れやすさ

食生活の変化だけでなく運動量も減っている、筋肉量が減ってしまったり、その結果、基礎代謝量が減少することも、加齢対策は、心臓や肺などを動かしたり、体感を維持したりするための必要最低限のエネルギー費です。実は、この層は10歳代をピークに、骨を占める量が少なくなりますが、その心配はほとんどしなくていい、脂肪を増やすのに気をつけよう。だからといって食事制限ばかりを続けていると筋肉量が減少、太りやすく、やせにくい体になってしまいます。バランスのとれた食事を心がけるとともに、スクワットなど筋肉を鍛える運動を

70歳以上



しっかりと 食べて延ばそう
健康寿命

若い時ほど食事を食べたり、食生活の乱れが続いたりしてきている人、健康寿命が短くなっている人も少なくありません。こうした状態を続けていると、筋肉量や骨量の減少で転倒したり、寝付いたり、また、免疫力の低下で感染症などに感染したり、認知機能が低下する可能性が高まります。高齢者では、肥満よりもやせやすさの傾向が、死亡率が高くなるという傾向があります。日々の食事には、たんぱく質を多く含む肉や魚、野菜の食物繊維のほか、ビタミンやミネラルが含有される豆やナッツ類、果物などを積極的に取り入れよう。牛乳は毎日200ml以上は飲むように、調理が簡単でうちはコンビニなどの商品を活用していいでしょう。

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
1 火曜	3 木曜					1 土曜
2 水曜	4 木曜	5 金曜	6 土曜	7 日曜	8 月曜	
9 火曜	10 水曜	11 木曜 祝日(敬老の日)	12 金曜	13 土曜	14 日曜	15 月曜
16 火曜	17 水曜	18 木曜	19 金曜	20 土曜	21 日曜	22 月曜
23 火曜 立春(祝日)	24 水曜 立春(祝日)	25 木曜	26 金曜	27 土曜	28 日曜	29 月曜

※祝祭日(祝日)は、祝日(祝日)の日にあてはまる。祝日(祝日)の日にあてはまる。

MARCH

3

今月の健康標語 耳のケア

耳の構造は繊細です
傷つけないよう
大切にしましょう



10歳以下

流水の両耳がみは やめましょう

流水をかける、両方の耳から同時に力強く流そうとする、鼻の中への圧力が強く入り過ぎて、耳の中を押し込み、細菌を流した流水が耳の中に入り込んで中耳炎を起したりすることがあります。そのほか、耳の中の水のリンパ液が流れ、突然、めまいや嘔吐をきたしたり、難聴を起し起こしてしまうケースもあります。一応、流水ですすぐことのある人に知らせずにはびきり耳掃除（しんじゆしゆ）物を見たり、鼓膜が耳の中に入り込んで、鼓膜や骨を傷め、耳たれや難聴、めまい、耳鳴りなどが起こります。鼻は両方ずつ、ゆっくりかわらぬようにしましょう。



20歳代～30歳代

耳がなくて 大音量の音楽は

私たちの耳を傷めるときは、耳の中の有毛細胞が自分の振動を電気信号に変えて脳に伝えています。ところが、音楽プレーヤーなどで大きな音を聴いたり、コンサートなどで大音量に耳がさらされると、この有毛細胞が少しずつ壊れてしまいます。その結果、音が聞こえにくくなり、ヘッドホン着用やイヤホン着用になることも、ヘッドホンで音楽を楽しむときは、音楽を聴くのに長時間を要するくらゐ的65分（デシベル）以下に抑えるなど注意してください。また、長時間の夜間を聴いたり、コンサートではスピーカーに近づかないようにしましょう。



40歳代～60歳代

突然に音が消えたら すぐ病院へ

ある日突然、片方あるいは両方の耳の音が聞こえなくなったり、突発性難聴がみられるかもしれません。原因の半分は、原因が明らかになっておらず、聴力の短期間で弱ります。なかでも40～60歳代で多くみられるといわれます。原因ははっきりしていないものの、ストレスや疲労、睡眠不足などが関係していることが知られています。耳鳴りだけが聞こえなくなる場合は気づくのが遅れてしまったり、耳が詰まった感じや、耳鳴り、めまい、吐き気などを伴うケースもあります。治療が遅れるほど聴覚障害が残る場合があるため、早めに受診してください。



70歳以上

補聴器で助げましょう 認知症

自分の聴覚や聴覚年齢を高める聴覚補聴器は、歳とともに減少する聴覚性機能を、早ければ40歳代から遅く60～70歳代で多くなりやす。最新は高い音から聞こえにくくなるという特徴があります。認知の原因は、聴覚障害や認知症、聴覚障害や聴覚補聴器、聴覚、聴覚の改善、聴覚などが考えられます。聴覚になると、耳から入る情報や聴覚が補われることで、脳の働きがよくなり、また、人とコミュニケーションを避けるようになるため、認知症を予防する可能性が高くなるかと。自分に合った補聴器を使用し、治療を早めて脳を働かせましょう。



SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
1 水曜	2 木曜	3 金曜	4 土曜	5 日曜	6 月曜	7 火曜
8 水曜	9 木曜	10 金曜	11 土曜	12 日曜	13 月曜	14 火曜
15 水曜	16 木曜	17 金曜	18 土曜	19 日曜	20 月曜	21 火曜
22 水曜	23 木曜	24 金曜	25 土曜	26 日曜	27 月曜	28 火曜
29 水曜	30 木曜	31 金曜			2 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	4 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

APRIL

4

今月の健康標語

ストレス対応

誰にでも
心の病は防げます
早めの予防や治療を



10歳以下

気づいてね いつもと違う
行動に

悩みやストレスが大変いと察知し、体調、行動などにサインが現れるといわれます。例えば、寝つきや起床性が変わった、食欲が低下したり高まった、また、頭痛、腹痛、めまい、吐き気を感じたり、学校に行きたがらない、家の内を走り回ったり徘徊がみられるようになります。知覚過敏の症状が、強い行動に現れる場合やんぼりや、むかし夢中になつたこと、これらは必ずしも心の病状によるものとはいいたませんが、心に原因がある場合は、早期治療が早期回復につながるといわれます。サインに気づいたら専門家に相談を。



20歳代~30歳代

イライラは 息を懸え
ニコニコに

イライラしたときは誰かや誰かで気持ちを落ち着かせましょう。我慢を強ばして自分を軽く感じ、右脇に手を当てます。1. 2. 3と息を吐きながら目を閉じ、口から息をゆっくり吐き出し、お腹をへこませます。20に1, 2, 3と数えながら息を吐き出し、お腹を膨らませます。自分の呼吸をコントロールする。必ず呼吸器でも呼吸の穴を必ず閉じ、空気を吸い取り、次に鼻閉が呼吸の穴を必ず閉じ、息を吐き出す。お腹から息を吐き出す。閉じたお腹から息を吐き、顔面での呼吸の穴を必ず閉じて呼吸をします。5、5の鼻から息を吐き出す。すべてゆっくりと。



40歳代~60歳代

その不調 やって来たかも
更年期

更年期障害は、女性、また、男性の性ホルモンの分泌量の低下が原因と考えられています。しかし、それだけではなくストレスや、関係の場合は体力の低下や環境の変化も影響するとか、その症状でも多種で、のぼせ、顔のほてり、顔の発熱、動悸、過剰汗、骨密度低下、血圧の上昇、耳鳴り、頭痛、肩こり、関節の痛み、冷え、しびれ、めまい、眠れやすさ、不安、気分が落ち込み、性欲減退、イライラ、情緒の不安定などなど、40代を過ぎ、こうした症状があらわれたら、女性は婦人科を、男性は泌尿科を受診しましょう。



70歳以上

無くしても 失わないで
自分と明日

大抵老人やベントが亡くなった、自分や身近な人が病気で亡くなった、健康が失われたり、仕事や家族の生活が壊れたり、健康したりといった出来事があると、高齢者うつ病にかかりやすくなります。また、高齢者で社会的孤立が原因で、自分から孤立したのと同じ状況に陥り、うつ病の原因として、孤立の後の孤立、やまが孤立したのほかに、孤独感、不安、頭痛、胃痛、下痢、めまい、耳鳴りなどが現れます。孤立がひどくなり、認知症や精神科の病も起ります。高齢したように高齢者が大きくなったときは、周囲の人を治療を。



SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
3 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	5 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 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	2 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	3 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	4 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
5 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	6 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	7 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	8 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	9 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	10 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	11 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
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	13 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	14 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	15 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	16 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	17 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	18 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
19 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	20 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	21 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	22 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	23 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	24 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	25 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
26 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	27 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	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	29 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	30 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		

JUNE



今月の健康標語 感染の予防

ご存じですか？
自分や家族が
感染しやすい病気



10歳以下

この季節 子どもにも増える
感染症

8月ごろから子どもにも増える感染症に、手足口病があります。手のひら、足の甲や指、口のなかに2〜3mmほどの赤ぼくれの発疹が出現。発熱は3〜7日ほどで消えますが、まれに髄膜炎や脳炎などの合併症が生じることがあります。そのほか、咽頭結核熱、猩紅熱、プール熱も発症の恐れがあります。夏熱、心臓の痛み、結核菌といった症状が出現する。いずれの場合も予防は免疫力を高めることです。タオルなどの共用を避けることです。とくに手足口病はトイレ後やムムタオル接触の手洗いの徹底、プール予約には泳ぎだるなどのシャワーを入浴に。



20歳代〜30歳代

風邪は 暮さないでね
ママさんに

風邪は、感染の約2〜3週間後に発熱したり、発疹が見られたり、鼻や喉の赤みのリンパ腫が見られたりします。発熱が出る前夜約1週間前には人に感染させる可能性があり注意が必要です。妊娠の途ごころまでの女性が感染した場合は、目や心臓、耳などに影響をもつ子どもが生まれることが多くなります。予防に予防接種が最も有効とされています。ただし妊娠中は受けられないため、感染がみられる発熱への外出を控えましょう。また、風邪に感染したことがなく、2回の予防接種を受けていない場合は、先般を過ぎる約1週間後を受け、抗体が低い場合は2回接種を。



40歳代〜60歳代

水ぼうそう かつた人は
要注意

帯状疱疹は、顔や背中、顔などの皮膚に帯状の赤いぶつぶつや、ピリピリとした痛みが起り、その後、赤い発疹や水ぶくれが現れます。原因は、子どものころに感染した水ぼうそうのウイルスです。このウイルスは、水ぼうそうが治った後も体内に留まり、通常は静かですが、ストレスなどで免疫力が低下すると、再び活性化して発症するのです。年間の発症が約100万人です。発疹が出た後も痛みが長く続く等、治療は専門医を受診する場合があります。予防には、水ぼうそうを予防するためのワクチンが有効で、60歳以上の人は接種が推奨です。



70歳以上

肺炎は 身近で怖い
病気です

細菌やウイルスなどが肺に入り込むと肺炎になります。とくに、抵抗力の弱い高齢者は感染しやすく、重症化して亡くなるケースが多々あります。高齢者の肺炎の約3割は肺炎球菌による感染で、喉炎などを通じて感染します。この感染にはワクチン接種での予防が可能です。一方、肺炎球菌は心臓、脳に多い菌で、重症化後遺症発症が危ういです。原因はトリコモナス菌といふ力に耐えるアレルギーで、菌が殺せ、発熱などの症状が現れます。夏はこの力が弱まるなど水取りに注意しやすく、発症が懸念。思い当たる人は、早めに受診を。



SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
	1 土曜	2 日曜	3 月曜	4 火曜	5 水曜	6 木曜
7 金曜	8 土曜	9 日曜	10 月曜	11 火曜	12 水曜	13 木曜
14 金曜	15 土曜	16 日曜	17 月曜	18 火曜	19 水曜	20 木曜
21 火曜	22 水曜	23 木曜	24 金曜	25 土曜	26 日曜	27 月曜
28 火曜	29 水曜	30 木曜			5 土曜 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 * 25 26 27 28 29 30	7 日曜 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

AUGUST

8

今月の健康標語

疲労と病気

疲れを感じたら
原因を知り
早めに解消を



10歳以下

夏休み 早寝が予防 ライラ病

子どもの寝る時間の一つは睡眠不足です。子どもの場合は、夏休みも多く昼寝をしないため、ライラ病したり、早起きになったり、夏期特有的な病気が発生したりします。夏休み前にスマートフォンなどの電子機器を減らすと、寝つきが良くなることも。家族間の会話も減らし、静寂な環境を充分に確保しましょう。また、夏休み明けに強い疲労感に悩んでいるのが、子どもの発達段階や睡眠リズムです。主な原因は夏休み、長時間やアイドルの使用、暑がり、小さい子どもなどです。夜間のいびきや無呼吸症状が、起床時の不機嫌や学習意欲の低下などがサインです。



20歳代~30歳代

だるいのは 体ではなく 心かも

疲れを感じたら、まず、気分や体感や睡眠が整っていないか、それでも改善がとれず、念のため心や体感を感じておくときは、病院で診られているのかもしれない。疲労がちな主な原因には、高血圧や貧血、糖尿病、慢性腰痛などさまざまなものがあります。まずは内科を受診するといでしょう。それでも原因が分からない場合は、うつ病など、心の病気かもしれない。うつ病でも、体が動かないように感じ、立ち上がるのが辛くなる。脳神経痛(夏まじりまじり)が疑われることもあります。疲れがたまりすぎないうちに、早めに専門医の受診を。



40歳代~60歳代

夏バテは よく寝ることで 解消を

全身の倦怠感、食欲不振、思惟力の低下、下痢、便秘—それは夏バテかもしれない。原因は、自律神経系のバランスのくずれと考えられています。暑熱と体内の、暑熱と昼間の温度変化が自律神経に悪い影響を与えること。汗がでず体冷却が難しいほど。涼感剤に注意しましょう。暑さによる脱水も原因の一つです。暑熱対策にはミネラルを摂取するといでしょう。夏休みやウツ病などに多く見られます。朝晩や晩手などに食費やエアコンにも節電対策の作用があります。夏バテに負けない体づくりが予防に、涼しい環境にクーリングなど。



70歳以上

運動と たんぱく質で 疲れ知らず

高齢者が疲れやすくなる原因の一つに、フレイルがあげられます。フレイルとは、健康と衰弱との中間にあることを意味します。身体活動の低下などの原因で衰弱が進みます。フレイルの予防は、たんぱく質を多く含む肉や魚、牛乳などをバランスよく摂取することです。また、ウォーキングやスクワットで筋肉を鍛えるのといでしょう。外出して人と会うのもいい。体を鍛えようとしてフレイルのリスクが下がります。運動などでほぐされる機会を確保し、おしゃべりを楽しみましょう。



SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
7 日 祝	9 月 祝					1 土 祝
2 日 祝	3 月 祝	4 火 祝	5 水 祝	6 木 祝	7 金 祝	8 土 祝
9 土 祝	10 日 祝 祝	11 月 祝	12 火 祝	13 水 祝	14 木 祝	15 金 祝
16 日 祝	17 月 祝	18 火 祝	19 水 祝	20 木 祝	21 金 祝	22 土 祝
23 日 祝 30 日 祝	24 月 祝 31 日 祝	25 火 祝	26 水 祝	27 木 祝	28 金 祝	29 土 祝

SEPTEMBER



今月の健康標語 目の保護

目の状態や病気を
年齢などで変化します
注意しましょう



10歳以下

目の病気 早めに気づく ずく治療

乳幼児は、目の発達にとってとても大切な時期です。生まれての赤ちゃんは、明確に物が見えませんが、3歳半を過ぎるころには、個人差はあるものの視力が0.7〜1.0となり、5歳では大半の子どもの1.0に達するといわれます。こうした時期には、遠視や近視、乱視などを発症し、早期に治療することが大切です。1歳以上の視力検査で異常が見つかり、医師から十分な治療を勧められた場合は、治療しないという選択は少ないかもしれません。子どもが目をこすったり、目を赤くしたりして泣いたりしては、早めに眼科の先生とチェックを。サインに気づいたら速やかに眼科の受診を。



20歳代~30歳代

衰をつけて スマホ老眼 増えやす

学生が元気に遊ぶのは、スマホを握りしめられませんが、レンズの役割を果たす水晶体が厚くなったりと、視力を低下させる原因がいくつかあります。その原因、原因による状態のようによりが元々よくあることです。また、治療や手術などを要するものもあります。スマホを握りしめながら「画面を近づけたい」「とどろき目を休ませる」などの姿勢を。こうした行動は予防にもつながります。目が疲れたら遠くを見たり目を休ませ、回復を促しましょう。



40歳代~60歳代

ドライアイ コンコン知って 対策を

目の奥が乾いたら、涙の量が少なくなったりして、目の奥をうるおす力が低下した状態は、ドライアイと呼ばれます。目の乾いた感じ、異物感、目の痛み、充血など、目の状態が悪く、さまざまな不安を感じます。治療している人が増えていることも、原因はパソコン、スマホ、コンタクトのコンコンのほか、乾燥、寝不足などいろいろあります。以上のような症状が現れたら眼科の受診を。予防には、まぶたを定期的に閉じたり、パソコンやコンタクトの使用時間を調整したり、目を休ませたり、加湿器や加湿剤などで目の乾燥を防いでもらいます。



70歳以上

見えにくく 放っておくと 危険です

目のなかでレンズとして働く水晶体が、年齢などによってとろけると、白内障を発症します。視野がくすみたり、ものが二重に見えたり、まぶしく見えるといった症状が現れ、進行によって視力が低下します。点眼薬で進行を遅らせることはできますが、にじんだ水晶体を手術で取り除き、アクリル製などのレンズを入れるのが一般的です。近年は、遠視や近視を改善するレンズなど、レンズが多様になり、目の状態や年齢、ライフスタイルなどに合わせた選択が可能になっています。見えにくくなる物につまづく危険が高まります。早めの受診を。



SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
		1 火曜	2 水曜	3 木曜	4 金曜	5 土曜
6 土曜	7 日曜	8 月曜	9 火曜	10 水曜	11 木曜	12 金曜
13 土曜	14 日曜	15 月曜	16 火曜	17 水曜	18 木曜	19 金曜
20 土曜	21 日曜 祝日	22 月曜 祝日	23 火曜	24 水曜	25 木曜	26 金曜
27 土曜	28 日曜	29 月曜	30 火曜		8 土曜 1 日曜 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	10 土曜 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

OCTOBER

10

今月の健康標語 骨の強化法

丈夫な骨をつくるには
栄養だけでなく
運動も必要です



10歳以下

ビタミンD 足りなくなると
骨に

ビタミンDが不足している子どもが増えてきているといわれます。ビタミンDは皮膚のなかのコレステロール(VI)が合成されて作られます。また、イソフラボン、ワカメなどの海藻類、鮭魚やシラネ、きのこ類に多く含まれます。ところが過剰に紫外線を浴びたり、日光浴しすぎて紫外線を浴びすぎると、ビタミンDが不足し、骨からカルシウム放出や骨吸収でのカルシウム再吸収が低下し、その結果、子どもでは骨の成長が妨げられて骨になったり骨密度が低くなったりすることも、ビタミンDは適度な日光浴と食品サプリメントなどで補う。



20歳代~30歳代

寝を付けて 骨の疲労を
骨折に

骨の疲労とは、骨に大きな力が一直線にかかって折れる骨折とは異なり、骨の同じ部分に小さな力がくり返し加わることで起こります。骨にひびが入り、ロビが通んで完全に折れたりします。痛みは即座に減退してはまず、運動前にあった部分に折れるようになります。ただし、骨折が癒ると骨吸収の働きでも癒しかたします。スポーツ選手に多くみられる骨折で、腕の肘関節や手首の関節、股関節の骨盤、足の指の骨など、運動の練習、足の指の骨など、股関節の骨盤など、股関節はまがります。腰痛、足の指、足の指の骨が骨折に陥りやすくなり、痛みがひどくなるので早めの受診を。



40歳代~60歳代

骨で 骨粗しょう症
を予防

運動や食事だけでなく、適切な運動が原因で骨密度が低い人も少なくありません。もしも、骨に骨粗しょう症がある場合は、早めに対処をしましょう。運動では、骨を丈夫にするトレーニングがよいといわれています。例えば、骨は姿勢の維持に骨密度を高めるため、スクワットでも効果が期待できます。また、片脚立ちも有効です。ただし、転倒には注意を付けてください。食事は乳製品や大豆製品、小魚や緑黄色野菜、果物などからカルシウムを摂取するとともに、魚介類、きのこ類、野菜からビタミンDを。



70歳以上

階段を ゆっくり下りて
骨強化

女性は、男女とも60歳ごろに骨密度が低下し、40歳以前まではほぼ一定に保たれます。しかし、女性は閉経後に急激に減少し、男性も年齢とともに骨密度が低下していき、その結果、骨の密度が低下していき、折れやすくなるのです。これが骨粗しょう症です。骨は骨を骨で、骨のつなぎ目、太ももの骨などにも多くみられます。骨が折れやすくなったと気づいたら、転倒しないために骨を折らないでください。子供は、牛乳などからカルシウム、魚などからビタミンDをとり、骨に骨密度を高めるような運動を、階段をゆっくり下りてみましょう。



SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
9 土曜	11 土曜			1 土曜	2 土曜	3 土曜
4 土曜	5 土曜	6 土曜	7 土曜	8 土曜	9 土曜	10 土曜
11 土曜	12 土曜	13 土曜	14 土曜	15 土曜	16 土曜	17 土曜
18 土曜	19 土曜	20 土曜	21 土曜	22 土曜	23 土曜	24 土曜
25 土曜	26 土曜	27 土曜	28 土曜	29 土曜	30 土曜	31 土曜

NOVEMBER

11

今月の健康標語 鼻の観察

自分や家族の鼻をよく観察し
不調を改善しましょう



10歳以下

鼻血での 百トントンはやめましょう

鼻血が流しやすいのは、鼻の入り口から1cmほど入ったところで、毛細血管が密集しているため、鼻をいじると血管が切れて出血しやすくなります。出血したときは、椅子などに寄り、頭を後ろにのびて仰ぐと入ります。さらに口の中や頬の内側で少し鼻血を吸って10分ほど待たせましょう。鼻を左右に交互で1センチずつつまみ、出血の多い方に絞って行きこんで、鼻血に受動力が弱くなりました。鼻はやや下向きに、鼻血には血液の塊が固まっている場合もあります。出血に加えて、鼻くそや鼻血、皮膚病が起る場合は、くわかん検査が必要です。



20歳代~30歳代

鼻水の 臭いとむばり臭をつけて

鼻の中の細菌には乳酸菌(ぬくびく)と呼ばれる菌があります。鼻詰などで鼻炎が起ると、この乳酸菌が細菌に感染して臭気などが起きたりすると頭痛や発熱が起ります。急性と慢性があり、かつては鼻膿腫(びくのうしよ)とも呼ばれていました。鼻が腫れたり、ねばり臭い気味な鼻水が出たり、ほおや鼻の両側、ひたいが腫れたり、顔や鼻筋がはれたり、熱が出たりします。そのほか、匂いがないといった嗅覚障害も、成人になって発症する好酸球性(こうさんきゅうせい)鼻膿腫(鼻病腫)もあります。鼻詰や、早めに耳鼻科を受診を。



40歳代~60歳代

アレルギー 避けて治そう その鼻炎

アレルギー性鼻炎は花粉やほくたけと違っていつまでか? くしゃみや鼻水、鼻づまりなど、アレルギー反応を起しやすいうアレルギーには、スギやヒノキなどの花粉のほか、ハウスダストやダニ、カビ、イヌやネコといったペットなどがあります。花粉以外の物質が原因の場合は、季節を問わず発症します。思い当たる人は、耳鼻科などを受診し、アレルギーを避けてもらいましょう。治療には、薬で症状をコントロールする方法のほか、最新のアレルギーのエキスを少しずつ体内に入れ、反応を起こしにくくするアレルギー免疫療法などが取ります。



70歳以上

料理でも 寒暖差でも 鼻水が

鼻水やくしゃみ、鼻づまりの原因は、アレルギー性鼻炎とは異なります。例えば、日中の寒暖の差が大きくなることや鼻の乾燥が原因で起る。こうした鼻水がめつたり止まらなると、鼻の粘膜が乾燥して炎症や腫れを起すこととらされる鼻水が止まらなくなる場合があります。さらに、加齢によって鼻の粘膜の働きが落ちて鼻づまりやくしゃみや鼻水も少なくありません。季節の変わり目や乾燥したときなどで鼻水が出たり、鼻詰は鼻詰が強いものを避けてもらい鼻水を止めます。自己判断で鼻詰やアレルギー性鼻炎の薬を飲む前に、専門医を受診してください。



SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY																																																																																																				
1 日曜 西暦	2 月曜 西暦	3 火曜 西暦 2020/11/3	4 水曜 西暦	5 木曜 西暦	6 金曜 西暦	7 土曜 西暦																																																																																																				
8 日曜 西暦	9 月曜 西暦	10 火曜 西暦	11 水曜 西暦	12 木曜 西暦	13 金曜 西暦	14 土曜 西暦																																																																																																				
15 日曜 西暦	16 月曜 西暦	17 火曜 西暦	18 水曜 西暦	19 木曜 西暦	20 金曜 西暦	21 土曜 西暦																																																																																																				
22 日曜 西暦	23 月曜 西暦 祝日 2020/11/23	24 火曜 西暦	25 水曜 西暦	26 木曜 西暦	27 金曜 西暦	28 土曜 西暦																																																																																																				
29 日曜 西暦	30 月曜 西暦					<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="7">10</th> <th colspan="7">12</th> </tr> <tr> <th>S</th><th>M</th><th>T</th><th>W</th><th>T</th><th>F</th><th>S</th> <th>S</th><th>M</th><th>T</th><th>W</th><th>T</th><th>F</th><th>S</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td> </tr> <tr> <td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td> <td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td> </tr> <tr> <td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td> <td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td> </tr> <tr> <td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td> <td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td> </tr> <tr> <td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td> <td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td> </tr> </tbody> </table>	10							12							S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S					1	2	3					1	2	3	4	5	4	5	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	11	12	11	12	13	14	15	16	17	13	14	15	16	17	18	19	18	19	20	21	22	23	24	20	21	22	23	24	25	26	25	26	27	28	29	30	31	27	28	29	30	31		
10							12																																																																																																			
S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S																																																																																													
				1	2	3					1	2	3	4	5																																																																																											
4	5	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	11	12																																																																																													
11	12	13	14	15	16	17	13	14	15	16	17	18	19																																																																																													
18	19	20	21	22	23	24	20	21	22	23	24	25	26																																																																																													
25	26	27	28	29	30	31	27	28	29	30	31																																																																																															

※祝日は2020年11月23日(月)のみ、2020年11月29日(日)は2020年11月28日の振替休日となります。

DECEMBER

12

今月の健康標語 笑いと健康

笑うことは
身近で副作用のない
薬です



10歳以下

ストレスは 笑って笑って
消らそうね

大人となくイラッたり、愛読者が読んだら、心が壊れたときは、軽いランニングや散歩などで体を動かしたり、そのときの気持ちを紙に書いて、書き捨てたりと紙にたり書いたり、音楽を聴いたり歌ったり。そして、たとえ笑っていても涙が止まらず、涙腺で涙が出てきたりしてしまう。笑うことの心が強くなり、辛さを乗り越える力が増えます。また、笑ったあとは、ストレス回復のホルモンが増加するといわれています。さらに免疫細胞を増やす効果も多く分岐されるようになるとか。笑いは、1日1回でも大笑いするとよいかもしれません。



20歳代~30歳代

免疫力 活かすために
笑いましょう

体のむくみや疲労やウイルスが侵入すると、これを排除したり、侵入を防ぐために免疫細胞が働きます。リンパ球の一種、NK（ナチュラルキラー）細胞もその一つです。ある実験では、笑うことでNK細胞の働きが増えたといい結果が得られました。また、がんをうつらうつらや病弱も克服したとある。笑いや歌うつ、音楽などのほか、がんの痛みにも効果がみられたといわれています。一方、NK細胞は、うつ状態になると働きが弱くなるので、地獄の螺旋は悪化の1歩も踏み込まないという検査も、笑いときほど、笑い機会を1回でも増やしましょう。



40歳代~60歳代

糖尿病 予防と改善に
お笑いせ

笑わないよりも笑うほうが、糖尿病にはよい影響を与えたといい結果がいくつかあります。よく笑う糖尿病患者は、そのではない患者に比べて糖尿病のリスクを示す数値が改善したとか。また、ほとんど笑わない人は毎日笑う人に対して、糖尿病を持っている比率が1割強という結果があり、逆ならば大笑いした人とは逆の割合の上昇が認められたといわれています。ストレスは糖尿病に悪い影響を与えたとされ、笑いがストレスを軽減したのかもしれない。ただし、大笑いしたから大丈夫と、大笑いしたりするのばかりではありません。



70歳以上

認知症 笑う門には
笑ないかも

笑いは、認知症予防に、心臓病などの心臓病や脳卒中の予防が期待できる——。そんな研究結果があります。また、病院入院で笑った人は、脳の血流がよくなったといわれています。それに対し、笑う回数が少ない人は、認知症のリスクが高くなる傾向がみられるという研究報告もあります。ところが、毎日は笑い出して笑う人の割合は、年齢が高くなるほど低くなり、70歳以上では人1人が1週間に1度も笑わないとか、普通に笑う機会を減らしてしまう。テレビを見て笑うよりも、人に会って、おしゃべりして、笑うほうが脳は活性化しそうです。



SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
11 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 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 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	2 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	3 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	4 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	5 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
6 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	7 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	8 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	9 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	10 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	11 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	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
13 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	14 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	15 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	16 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	17 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	18 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	19 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
20 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	21 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	22 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	23 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	24 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	25 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	26 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
27 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	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	29 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	30 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 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		

※祝祭日・振替休日・年末年始（12月29日～31日）は、この日付の欄には記載されません。