

2



1	M	T	W	T	F	S	3	M	T	W	T	F	S
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												

2020 FEB

入浴の習慣

●Bad-----浴槽前の風呂桶に入る。
 ●Good-----洗剤ガス系などの入浴剤を活用する。

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
2 良浴	3 良浴	4 大寒	5 湯口	6 良浴	7 寒引	1 寒引
9 良浴	10 大寒	11 湯口 寒引	12 良浴	13 寒引	14 良浴	8 良浴
16 大寒	17 湯口	18 良浴	19 寒引	20 良浴	21 良浴	15 良浴
23 湯口 寒引	24 寒引 寒引	25 良浴	26 良浴	27 大寒	28 湯口	22 大寒
						29 良浴

2 0 2 0

CALENDAR

健康メモ

祝日法の改正などにより、祝日・休日・行事が一部変更になることがあります。

ヘルシーライフのための悪い習慣と良い習慣



MADE IN JAPAN

この商品には著作権等の権利があります。無断で複写・描写・転用は固くお断りします。



注意 カレンダーを掛ける時やカレンダーをめくる時など
指先等身体を傷つけないようご注意ください。



2019-12

S	M	T	W	T	F	S
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

S	M	T	W	T	F	S
						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

2020 JAN

食事の習慣

●Bad……食べた直後に運動する。

●Good……魚や肉を先に食べる。

SUN

MON

TUE

WED

THU

FRI

SAT

			1 赤口 元日	2 先勝	3 友引	4 先負
5 仏滅	6 大安	7 赤口	8 先勝	9 友引	10 先負	11 仏滅
12 大安	13 赤口 成人の日	14 先勝	15 友引	16 先負	17 仏滅	18 大安
19 赤口	20 先勝	21 友引	22 先負	23 仏滅	24 大安	25 先勝
26 友引	27 先負	28 仏滅	29 大安	30 赤口	31 先勝	

**1**

S	M	T	W	T	F	S
			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

S	M	T	W	T	F	S
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				

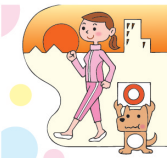
2020 FEB**入浴の習慣**

- Bad……寝る直前にお風呂に入る。
- Good……炭酸ガス系などの入浴剤を活用する。

SUN**MON****TUE****WED****THU****FRI****SAT**

						1 友引
2 先負	3 仏滅	4 大安	5 赤口	6 先勝	7 友引	8 先負
9 仏滅	10 大安	11 赤口 建国記念の日	12 先勝	13 友引	14 先負	15 仏滅
16 大安	17 赤口	18 先勝	19 友引	20 先負	21 仏滅	22 大安
23 赤口 天皇誕生日	24 友引 振替休日	25 先負	26 仏滅	27 大安	28 赤口	29 先勝

3



2

S	M	T	W	T	F	S
						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

S	M	T	W	T	F	S
			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		

2020 MAR

睡眠の習慣

- Bad……ベッドでスマートフォンを見る。
- Good……夕方は散歩に出かける。

SUN

MON

TUE

WED

THU

FRI

SAT

1 友引	2 先負	3 仏滅	4 大安	5 赤口	6 先勝	7 友引
8 先負	9 仏滅	10 大安	11 赤口	12 先勝	13 友引	14 先負
15 仏滅	16 大安	17 赤口	18 先勝	19 友引	20 先負 春分の日	21 仏滅
22 大安	23 赤口	24 先負	25 仏滅	26 大安	27 赤口	28 先勝
29 友引	30 先負	31 仏滅				

4



3

S	M	T	W	T	F	S
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

S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24,31	25	26	27	28	29	30

2020 APR

お出かけの習慣

- Bad……紫外線を気にしない。
- Good……計算などをしながら歩く。

SUN

MON

TUE

WED

THU

FRI

SAT

			1 大安	2 赤口	3 先勝	4 友引
5 先負	6 仏滅	7 大安	8 赤口	9 先勝	10 友引	11 先負
12 仏滅	13 大安	14 赤口	15 先勝	16 友引	17 先負	18 仏滅
19 大安	20 赤口	21 先勝	22 友引	23 仏滅	24 大安	25 赤口
26 先勝	27 友引	28 先負	29 仏滅 昭和の日	30 大安		

5



4

S M T W T F S
 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

S M T W T F S
 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

2020 MAY

勉強の習慣

●Bad……一夜漬けで覚える。

●Good……声に出して読む。

SUN

MON

TUE

WED

THU

FRI

SAT

					1 赤口	2 先勝
3 友引 憲法記念日	4 先負 みどりの日	5 仏滅 こどもの日	6 大安 振替休日	7 赤口	8 先勝	9 友引
10 先負	11 仏滅	12 大安	13 赤口	14 先勝	15 友引	16 先負
17 仏滅	18 大安	19 赤口	20 先勝	21 友引	22 先負	23 仏滅
24 大安 31 赤口	25 赤口	26 先勝	27 友引	28 先負	29 仏滅	30 大安

6



5

S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 ₃₁	25	26	27	28	29	30

7

S	M	T	W	T	F	S
				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

2020 JUN

お手入れの習慣

- Bad……髪も肌もゴシゴシ洗う。
- Good……足のケアを大切にしている。

SUN

MON

TUE

WED

THU

FRI

SAT

	1 先勝	2 友引	3 先負	4 仏滅	5 大安	6 赤口
7 先勝	8 友引	9 先負	10 仏滅	11 大安	12 赤口	13 先勝
14 友引	15 先負	16 仏滅	17 大安	18 赤口	19 先勝	20 友引
21 大安	22 赤口	23 先勝	24 友引	25 先負	26 仏滅	27 大安
28 赤口	29 先勝	30 友引				