

# SG-271

## 暮らしの健康メモカレンダー

- サイズ… 46/4切・13枚 (535×380<sup>mm</sup>)
- 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>
- 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

※日付部分に健康アドバイスを掲載しています。

# 季節の健康知識 — 健やかな毎日をサポートする健康カレンダー

### 目のUV対策も重要

サングラスをかけるのは、目の健康を守るための常識になってきました。紫外線が目の角膜に直接入ると目が紫外線を受けると、透過光が角膜に届くことになるので、紫外線対策は必要です。また、白濁や白内障の原因にもなります。紫外線対策として、紫外線対策サングラスや、紫外線対策メガネを着用することが大切です。また、紫外線対策サングラスは、紫外線対策メガネと同様に、紫外線対策メガネを着用することが大切です。また、紫外線対策サングラスは、紫外線対策メガネと同様に、紫外線対策メガネを着用することが大切です。



●健康知識を愉快的イラストと共に分かりやすく紹介

## 2025 HEALTHY 新常識 CALENDAR 非常識

### ヘルシーライフのための 紫外線対策

#### 目のUV対策も重要

サングラスをかけるのは、目の健康を守るための常識になってきました。紫外線が目の角膜に直接入ると目が紫外線を受けると、透過光が角膜に届くことになるので、紫外線対策は必要です。また、白濁や白内障の原因にもなります。紫外線対策として、紫外線対策サングラスや、紫外線対策メガネを着用することが大切です。また、紫外線対策サングラスは、紫外線対策メガネと同様に、紫外線対策メガネを着用することが大切です。

#### 日焼け止めを塗ったまま

日焼け止めを塗ったまま、汗をかいたり、水に入ったりすると、効果が薄くなります。また、汗をかいたり、水に入ったりすると、効果が薄くなります。また、汗をかいたり、水に入ったりすると、効果が薄くなります。



4月

#### 紫外線対策を徹底 オーストラリア

オーストラリアは、紫外線対策を徹底している国です。オーストラリアは、紫外線対策を徹底している国です。オーストラリアは、紫外線対策を徹底している国です。

#### 日本人に多い皮膚がんは

日本人に多い皮膚がんは、基底細胞癌です。日本人に多い皮膚がんは、基底細胞癌です。日本人に多い皮膚がんは、基底細胞癌です。

| Sunday | Monday | Tuesday | Wednesday | Thursday | Friday | Saturday |
|--------|--------|---------|-----------|----------|--------|----------|
| 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        | 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       |

## 令和7年 | 2025 HEALTHY CALENDAR

# 暮らしの健康メモカレンダー

ヘルシーライフのための 新常識と非常識

新常識



入浴



花柄の日



紫外線対策



ストレス対策



歯のケア



広域編



目のケア



運動



旅行



耳のケア



飲食



## 2025 HEALTHY CALENDAR

### ストレス対策

ストレス対策は、健康を守るための重要なポイントです。ストレス対策は、健康を守るための重要なポイントです。ストレス対策は、健康を守るための重要なポイントです。



| Monday | Tuesday | Wednesday | Thursday | Friday |
|--------|---------|-----------|----------|--------|
| 4      | 5       | 6         | 7        | 8      |
| 11     | 12      | 13        | 14       | 15     |
| 18     | 19      | 20        | 21       | 22     |
| 25     | 26      | 27        | 28       | 29     |