

2026

健康カレンダー

健幸アプリ

すぎなみ
チャレンジ!

なみチャレ



2026年版 西暦・和暦・年齢早見表

西 暦	和 暦	年 齢
1927年	昭和 2 年	99歳
1928年	昭和 3 年	98歳
1929年	昭和 4 年	97歳
1930年	昭和 5 年	96歳
1931年	昭和 6 年	95歳
1932年	昭和 7 年	94歳
1933年	昭和 8 年	93歳
1934年	昭和 9 年	92歳
1935年	昭和10年	91歳
1936年	昭和11年	90歳
1937年	昭和12年	89歳
1938年	昭和13年	88歳
1939年	昭和14年	87歳
1940年	昭和15年	86歳
1941年	昭和16年	85歳
1942年	昭和17年	84歳
1943年	昭和18年	83歳
1944年	昭和19年	82歳
1945年	昭和20年	81歳
1946年	昭和21年	80歳
1947年	昭和22年	79歳
1948年	昭和23年	78歳
1949年	昭和24年	77歳
1950年	昭和25年	76歳
1951年	昭和26年	75歳

西 暦	和 暦	年 齢
1952年	昭和27年	74歳
1953年	昭和28年	73歳
1954年	昭和29年	72歳
1955年	昭和30年	71歳
1956年	昭和31年	70歳
1957年	昭和32年	69歳
1958年	昭和33年	68歳
1959年	昭和34年	67歳
1960年	昭和35年	66歳
1961年	昭和36年	65歳
1962年	昭和37年	64歳
1963年	昭和38年	63歳
1964年	昭和39年	62歳
1965年	昭和40年	61歳
1966年	昭和41年	60歳
1967年	昭和42年	59歳
1968年	昭和43年	58歳
1969年	昭和44年	57歳
1970年	昭和45年	56歳
1971年	昭和46年	55歳
1972年	昭和47年	54歳
1973年	昭和48年	53歳
1974年	昭和49年	52歳
1975年	昭和50年	51歳
1976年	昭和51年	50歳

西 暦	和 暦	年 齢
1977年	昭和52年	49歳
1978年	昭和53年	48歳
1979年	昭和54年	47歳
1980年	昭和55年	46歳
1981年	昭和56年	45歳
1982年	昭和57年	44歳
1983年	昭和58年	43歳
1984年	昭和59年	42歳
1985年	昭和60年	41歳
1986年	昭和61年	40歳
1987年	昭和62年	39歳
1988年	昭和63年	38歳
1989年	昭和64年 平成元年	37歳
1990年	平成 2 年	36歳
1991年	平成 3 年	35歳
1992年	平成 4 年	34歳
1993年	平成 5 年	33歳
1994年	平成 6 年	32歳
1995年	平成 7 年	31歳
1996年	平成 8 年	30歳
1997年	平成 9 年	29歳
1998年	平成10年	28歳
1999年	平成11年	27歳
2000年	平成12年	26歳
2001年	平成13年	25歳

西 暦	和 暦	年 齢
2002年	平成14年	24歳
2003年	平成15年	23歳
2004年	平成16年	22歳
2005年	平成17年	21歳
2006年	平成18年	20歳
2007年	平成19年	19歳
2008年	平成20年	18歳
2009年	平成21年	17歳
2010年	平成22年	16歳
2011年	平成23年	15歳
2012年	平成24年	14歳
2013年	平成25年	13歳
2014年	平成26年	12歳
2015年	平成27年	11歳
2016年	平成28年	10歳
2017年	平成29年	9 歳
2018年	平成30年	8 歳
2019年	平成31年 令和元年	7 歳
2020年	令和 2 年	6 歳
2021年	令和 3 年	5 歳
2022年	令和 4 年	4 歳
2023年	令和 5 年	3 歳
2024年	令和 6 年	2 歳
2025年	令和 7 年	1 歳
2026年	令和 8 年	0 歳

+10分 からだを動かす

短時間の運動で、効果的に健康アップ!

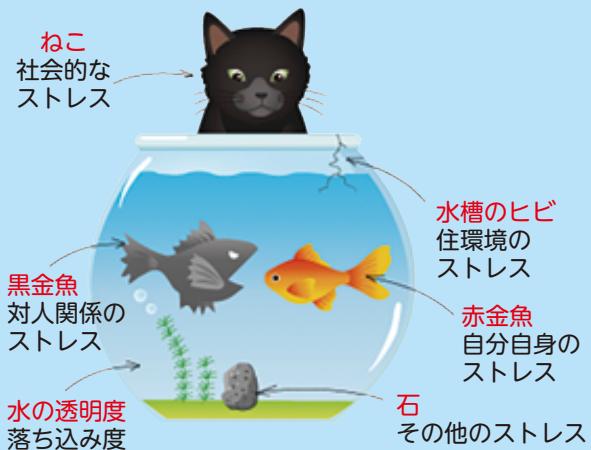
ストレッチ 筋トレ ウォーキング



座りっ放しはやめて

30分に1回は立ち上がる

こころのケアも大切に!



気軽に
ストレス度
チェック!

結果画面 (例)

「こころの体温計」はこちら



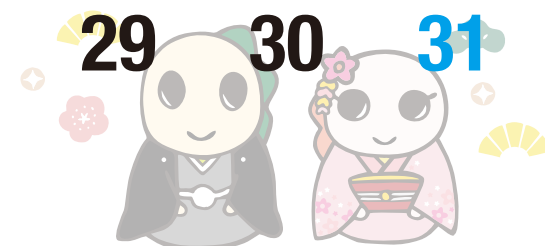
S	M	T	W	T	F	S	12
	1	2	3	4	5	6	2025
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30	31				

令和 8 年

1
2026

S	M	T	W	T	F	S	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	

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1 元日	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12 成人の日	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



科学的根拠に基づく がん予防

禁煙



適正体重の
維持



節酒

がんを
遠ざける
健康習慣

運動



食生活を
見直す



感染症の検査を受ける

B型・C型肝炎ウイルス（肝がん）検査は保健所で受けることができます。



国立がん
研究センター



区ホームページ

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

令和 8 年

2

2026

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 フレイルの日	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11 建国記念の日	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23 天皇誕生日	24	25	26	27	28



1:2:3で バランスごはん



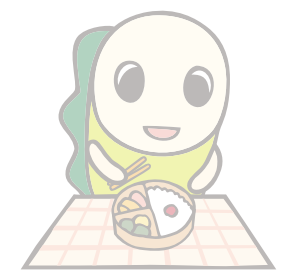
S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

令和 8 年

3
2026

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		

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13 腎臓デー	14
15	16	17	18 睡眠の日	19	20 春分の日	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



けんしんを受けて 安心な毎日を!

今年も受けよう。予約はお早めに!

健康診断は年1回

生活習慣を改善するきっかけとなったり、早期に病気の兆候を見つけだし対処する大切な機会です。

がん検診は定期的に

多くのがんは早期発見・治療することで治る確率が上がります。無症状のうちに検診を受けることがポイントです。



●杉並区がん検診

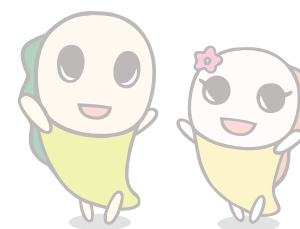
がん検診種類		対象者	受診間隔
胃がん	エックス線	50歳以上の方	毎年
	内視鏡		2年に1回
肺がん		40歳以上の方	毎年
大腸がん			
乳がん		40歳以上の女性	2年に1回
子宮頸がん			



区民健診・がん検診 [区ホームページ](#)

S	M	T	W	T	F	S	3	5	S	M	T	W	T	F	S	
1	2	3	4	5	6	7									1	2
8	9	10	11	12	13	14			3	4	5	6	7	8	9	
15	16	17	18	19	20	21	令和8年		10	11	12	13	14	15	16	
22	23	24	25	26	27	28	4		17	18	19	20	21	22	23	
29	30	31	2026		24	25	26	27	28	29	30					
					31											

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
5	6	7 世界保健デー	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29 昭和の日	30		



禁煙は愛

いつ始めても確かな効果
あなたと、そばにいる大切な人のために♡

禁煙後のプラス効果

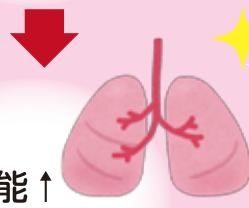
20分

血圧と脈拍が
正常化



2週間～3か月

心臓や血管など
の循環機能↑



5年

脳卒中や
肺がんリスク↓↓

1年

肺機能↑
心疾患リスク↓

10～15年後

様々な病気にかかるリスクが、
非喫煙者と同程度まで下がる



「禁煙の方法」

杉並区の禁煙外来情報も掲載しています!



すぎなみ健康サイト

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		

令和 8 年

5

2026

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				

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2
3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17 高血圧デー	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31 禁煙デー						



はち まる にい まる

めざせ！ 8020

80歳になっても自分の歯を20本以上保ちましょう。

永久歯は親知らずを除くと28本あります。

歯が20本以上あるとよく噛んで、美味しく食事
することができます。



8020のためにできること

●むし歯と歯周病を予防する

歯を失う主な原因は、むし歯と歯周病です。
健康な歯を守るために予防しましょう。

●歯と口の健康を守る3つの習慣

丁寧な歯みがき



デンタルフロスなどの
歯間ケア



かかりつけ歯科医での
定期健診



「上手な歯のみがき方」や
「デンタルフロスの使い方」の動画はこちらから

▶ [すぎなみ健康チャンネル](#)

S	M	T	W	T	F	S	5	7	S	M	T	W	T	F	S
					1	2						1	2	3	4
3	4	5	6	7	8	9			5	6	7	8	9	10	11
10	11	12	13	14	15	16	令和8年		12	13	14	15	16	17	18
17	18	19	20	21	22	23	6		19	20	21	22	23	24	25
24	25	26	27	28	29	30	2026		26	27	28	29	30	31	
31															

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4 むし歯予防デー	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19 食育の日	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				



熱中症を予防しよう！



こまめな水分補給を！

水や麦茶が
おすすめ！



エアコンなどで調節を！

室温 28℃
湿度 40～60%



外出時は
日傘や帽子の着用と
こまめな休憩を

暑い夏を元気に乗り切るために生活習慣を整えよう
バランスのよい食事、適度な運動、しっかり眠る

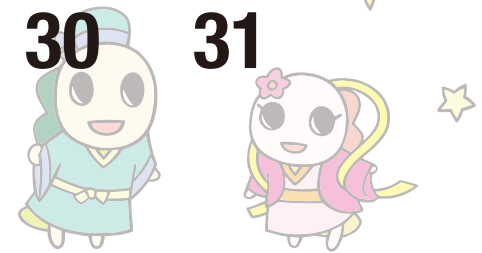


「熱中症予防のための情報・資料サイト」

厚生労働省

S	M	T	W	T	F	S	6	8	S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6									1
7	8	9	10	11	12	13			2	3	4	5	6	7	8
14	15	16	17	18	19	20	令和 8 年		9	10	11	12	13	14	15
21	22	23	24	25	26	27	7		16	17	18	19	20	21	22
28	29	30	2026		23	24	25	26	27	28	29				
					30	31									

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20 海の日	21	22	23	24	25
26	27	28 肝炎デー	29	30	31	



よい睡眠で夏バテ予防

寝苦しい季節は睡眠不足になりがち
よい睡眠は、目覚めた時の「休養感」が大切です



起床後、
光を浴びる



適度な運動



朝食を摂って
夜食は控えめ



夜はカフェイン入飲料、お酒、
タバコ、スマホ使用などを控えめに
暗めの照明、心地よい温度、
寝る前のリラックスも大事



Good Sleepガイド



厚生労働省

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	

令和 8 年

8

2026

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		

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3	4 栄養の日	5	6	7	8
9	10	11 山の日	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31 野菜の日					



1日の食事に +1皿分の野菜料理

+1ベジをめざそう!

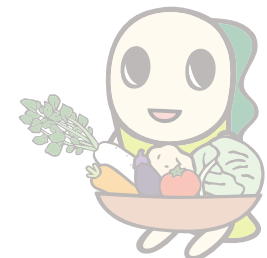


みんなの健康は私たちが守る!

野菜にはビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富に含まれています。
1日の野菜摂取目標量は350gです。
いつもの食事に +1ベジ (+1皿分の野菜料理を増やす) をして、
健康生活を目指しましょう!

S	M	T	W	T	F	S	8	10	S	M	T	W	T	F	S
						1							1	2	3
2	3	4	5	6	7	8			4	5	6	7	8	9	10
9	10	11	12	13	14	15		令和8年	11	12	13	14	15	16	17
16	17	18	19	20	21	22		9	18	19	20	21	22	23	24
23	24	25	26	27	28	29		2026	25	26	27	28	29	30	31
30	31														

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3 睡眠の日	4	5
6	7	8	9	10 自殺予防デー	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24	25	26
27	28	29	30			



骨粗しょう症予防

食事は、カルシウム、マグネシウム、
ビタミンD・K、たんぱく質をとろう



禁煙



運動



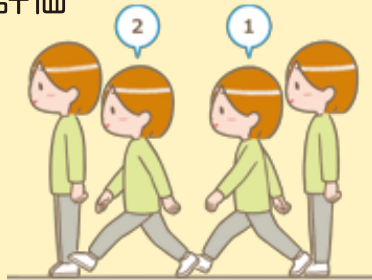
日光浴



お酒は
控えめに

転倒・骨折予防のためにロコモ度テスト

3つのテストで、下肢の筋力、バランス、柔軟性
などを評価



「ロコモ度テスト」



厚生労働省

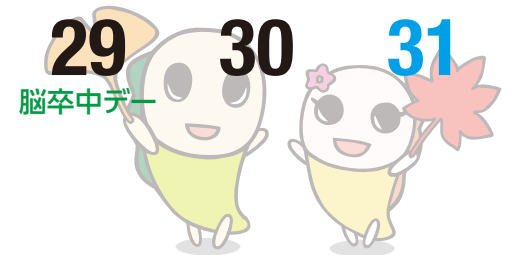
S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

令和 8 年

10
2026

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					

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10 目の愛護デー
11	12 スポーツの日	13	14	15	16	17
18	19	20 骨粗鬆症デー	21	22	23	24
25	26	27	28	29 脳卒中デー	30	31



ゆっくりよく噛んで 食べよう！

噛むことのメリット

表情や発音が
よくなる

脳を
活性化する

むし歯や歯周病
口臭を防ぐ

食べ過ぎを
防ぐ

消化を助ける



よく噛むためのコツ

- ・一口30回を目安に噛みましょう
- ・歯ごたえのある食材をプラス
- ・一口食べたらずを置く



すぎなみ健康
チャンネル

口の機能をアップする「よい歯健口体操」の
動画はこちらから

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

令和 8 年

11
2026

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

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3 文化の日	4	5	6	7
8 いい歯の日	9	10	11 介護の日	12	13	14 糖尿病デー
15	16	17	18	19 COPDデー	20	21
22	23 勤労感謝の日	24	25	26	27	28
29	30					



適正体重を維持しよう

太り過ぎはがんや
生活習慣病のリスクを、
やせ過ぎは体力・免疫力低下や
骨粗しょう症のリスクを高めます。



適正体重の目安

BMI 計算方法

体重 (kg) ÷ {身長 (m) × 身長 (m)}

年齢	目標とするBMI
18～49 歳	18.5～24.9
50～64 歳	20.0～24.9
65 歳以上	21.5～24.9

この時期はお酒の飲み過ぎに注意！

適量は純アルコール量で
1日あたり10～20g程度です。

純アルコール量と分解時間をチェック
「アルコールウォッチ」



S	M	T	W	T	F	S	11	S	M	T	W	T	F	S	
1	2	3	4	5	6	7		1						1	2
8	9	10	11	12	13	14		2027	3	4	5	6	7	8	9
15	16	17	18	19	20	21	令和 8 年	10	11	12	13	14	15	16	
22	23	24	25	26	27	28	12	17	18	19	20	21	22	23	
29	30						2026	24	25	26	27	28	29	30	
								31							

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1 エイズデー	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		



参加費
無料!

アプリ
利用開始
2025
10/1~
[水]



健幸アプリ すぎなみ チャレンジ!

なみチャレ

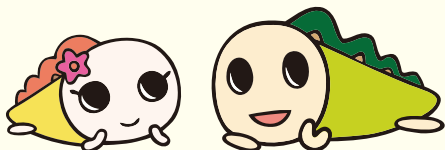
アプリで簡単!

あなたの暮らしに

健やかな幸せをプラス!



ウォーキングなどを楽しみながら健康習慣を身に付けウェルビーイングを高めていける杉並区オリジナルのアプリです!



健幸アプリ なみチャレ

杉並区 健康推進課

健幸アプリサイト▶



令和9年 2027

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						

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						

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			

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	

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	25	26	27	28	29
30	31					

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			

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

8

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				

9

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		

10

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						

11

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				

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	



すぎなみ健康サイト▶



すぎなみ健康チャンネル▶

