

日本人の約6割が悩む おつうじ問題！ 1日5秒で簡単チェック！

**『おつうじカレンダー2024』**

2023年10月25日（水）発売

JTBグループで旅行・ライフスタイル情報を提供する株式会社JTBパブリッシング（東京都江東区、代表取締役社長執行役員：盛崎宏行）は、『おつうじカレンダー2024』を2023年10月25日（水）に発売いたします。

**【3日前の夕食は思い出せても、3日前のおつうじを思い出せますか？】**

健康であるために、「おつうじ（排便）」状況を把握することはとっても大事なことです。でも、細かく記録するのが苦手、アプリや手帳を開くのが面倒、調子がいい時はつい忘れてしまう…そんな悩みを解決する、毎日5秒で簡単にチェックできるカレンダーが誕生いたしました！おつうじを連想させない楽しいデザインで、トイレはもちろんリビングや寝室など、どこにでも飾ることができ、見えるところにあるので忘れることもありません。



**【おつうじカレンダーのポイント】**

**◆毎日5秒でおつうじを簡単チェック！**

おつうじを「バナナ」「コロコロ」「ドロドロ」「でない」のシンプルな4種類のマークで表現。その日のおつうじに近いマークに印をつけるだけ！簡単に記録できるので、続けることも苦になりません。



**◆ひと目でわかるMYおつうじパターン**

カレンダーを見れば1カ月のおつうじ状況が一目瞭然。各月左下には「バナナ」「コロコロ」「ドロドロ」「でない」が何回だったか集計するコーナーがあり、自分のおつうじの傾向が把握できます。さらに最終ページには1年間の集計コーナーもあり、おつうじの1年の軌跡がたどれます。



**◆ひとりでも、家族でも！**

自分用として使うのはもちろん、おつうじ状況を把握しづらい子どもやご家族の記録にもおすすめ。人ごとに色分けすれば複数人で使用することもできます。

**◆専門家による「季節のおつうじアドバイス」**

うんこ博士として便育を広める榊原千秋さんによる、毎月のおつうじアドバイスも必読。身近なイベントや季節ならではの現象、具体的な食べ物など実践しやすいことが満載です。

<書誌概要>

【書名】『おつうじカレンダー2024』

【定価】1430円（10%税込）

【仕様】月めくり・壁掛けタイプ、中綴じ、24ページ

サイズ：縦255mm×横340mm（開いた時のサイズ：縦510mm×横340mm）

【発売日】2023年10月25日（水）

【発行】JTBパブリッシング

【販売】全国の書店・ネット書店

▼Amazon

<https://www.amazon.co.jp/dp/4533156614/>

▼Rakuten ブックス

<https://books.rakuten.co.jp/rb/17624078/>

<お問い合わせ先>  
JTBパブリッシング ブランド戦略室 [pr-team@rurubu.ne.jp](mailto:pr-team@rurubu.ne.jp)