

## 今まで何日生きてきた、〇〇歳まで何日

今まで何日、何か月、何年、何年何か月生きてきたかを計算

1. シートの左上の「全選択ボタン」をクリックする  
 「ホーム」タブをクリック  
 「フォント」グループの「フォントサイズ」で「36」をクリック
2. セルB1に「何日、何か月、何年、何年何か月生きてきた」を入力
3. セルB3に「誕生日（和暦）」を入力
4. セルB4に「誕生日（西暦）」を入力
5. セルB5に「本日」を入力
6. セルB6に「生まれてからの日数」を入力
7. セルB7に「生まれてからの月数」を入力
8. セルB8に「生まれてからの年数」を入力
9. セルB9に「生まれてからの年月数」を入力
10. B列の列幅を3行目以下の文字が入るように広げる
11. セルE3に自分の誕生日を和暦で入力  
 例 昭和15年12月26日が誕生日なら「s15/12/26」と入力
12. セルC3に「=E3」を入力
13. セルC4に「=C3」を入力
14. セルC5に「=TODAY()」を入力（本日の日付が得られる）
15. セルC6に「=C5-C4」を入力（本日から誕生日を引く）
16. セルC7に「=DATEDIF(C4,C5,"M")」を入力（誕生日から本日までの満月数）
17. セルC8に「=DATEDIF(C4,C5,"Y")」を入力（誕生日から本日までの満年数）
18. セルC9に「=QUOTIENT(C7,12)&"年"&MOD(C7,12)&"か月"」を入力  
 （満月数から満年数と残りの月数）
19. セルC3を右クリックして表示されたコマンドの「セルの書式設定」をクリック  
 「表示形式」タブをクリック  
 「分類」の中の「日付」をクリック  
 「カレンダーの種類」で「和暦」をクリックして選ぶ  
 「種類」で「平成・・・」をクリック  
 「OK」をクリックする  
 （表示が和暦年号表示になる）

## 20. セルD 3に「=C3」を入力

セルD 3を右クリックして表示されたコマンドの「セルの書式設定」をクリック  
「表示書式」タブをクリック  
「分類」の中の「ユーザー定義」をクリック  
種類の下の枠に「aaaa」を入力する  
「OK」をクリックする

## 21. セルC 4を右クリックして表示されたコマンドの「セルの書式設定」をクリック 「表示形式」タブをクリック 「分類」の中の「日付」をクリック 「カレンダーの種類」で「グレゴリオ暦」をクリックして選ぶ 「種類」で「○○○○年○○月○○日」をクリック 「OK」をクリックする (表示が西暦月日表示になる)

## 22. セルC 5を右クリックして表示されたコマンドの「セルの書式設定」をクリック 「表示形式」タブをクリック 「分類」の中の「日付」をクリック 「カレンダーの種類」で「グレゴリオ暦」をクリックして選ぶ 「種類」で「○○○○年○○月○○日」をクリック 「OK」をクリックする (表示が西暦年月日表示になる)

## 付録

セルC 6を「○○日」と表示、セルC 7を「○○か月」と表示、セルC 8を「○○年」と表示させる

### 1. セルC 6を「○○日」と表示

- ①セルC 6を選ぶ
- ②右クリックして表示されたコマンドの「セルの書式設定」をクリックする
- ③「表示書式」タブをクリックする
- ④「分類」の中の「ユーザー定義」をクリックする
- ⑤種類の下の枠に「0"日"」を入力する
- ⑥「OK」をクリックする

### 2. セルC 7を「○○か月」と表示

- ①セルC 7を選ぶ
- ②右クリックして表示されたコマンドの「セルの書式設定」をクリックする
- ③「表示書式」タブをクリックする

- ④「分類」の中の「ユーザー定義」をクリックする
  - ⑤種類の下の枠に「0"か月"」を入力する
  - ⑥「OK」をクリックする
3. セルC 8 を「○○年」と表示
- ①セルC 8 を選ぶ
  - ②右クリックして表示されたコマンドの「セルの書式設定」をクリックする
  - ③「表示書式」タブをクリックする
  - ④「分類」の中の「ユーザー定義」をクリックする
  - ⑤種類の下の枠に「0"年"」を入力する
  - ⑥「OK」をクリックする

### 目標年齢まで何日、何か月、何年、何年何か月あるを計算

シートの名前のあるタブの右にある「 $\oplus$ 」をクリックして新しいシートを追加する。

1. シートの左上の「全選択ボタン」をクリックする  
「ホーム」タブをクリック  
「フォント」グループの「フォントサイズ」で「36」をクリック
2. セルB 1 に「=C2&"歳まであと何日、何月、何年、何年何か月"」を入力
3. セルB 2 に「目標年齢」を入力
4. セルB 3 に「誕生日」を入力
5. セルB 4 に「=C2&"歳の誕生日"」を入力
6. セルB 5 に「本日」を入力
7. セルB 6 に「あと何日」を入力
8. セルB 7 に「あと何か月」を入力
9. セルB 8 に「あと何年」を入力
10. セルB 9 に「あと何年何か月」を入力
11. B列の列幅を2行目以下の文字が入るように広げる
12. セルC 2 に目標年齢を入力
13. セルC 3 に自分の誕生日を西暦で入力  
例 1940年4月14日が誕生日なら「1940/4/14」と入力
14. セルC 4 に「=DATE(YEAR(C3)+C2,MONTH(C3),DAY(C3))」を入力  
(誕生日年に目標年齢を足し、月と日はそのまま)
15. セルC 5 に「=TODAY()」を入力 (本日の日付が得られる)

16. セルC 6に「=C4-C5」を入力（本日から目標年齢の誕生日を引く）
17. セルC 7に「=DATEDIF(C5,C4,"M")」を入力  
(本日から目標年齢の誕生日までの満月数)
18. セルC 8に「=DATEDIF(C5,C4,"Y")」を入力  
(本日から目標年齢の誕生日までの満年数)
19. セルC 9に「=QUOTIENT(C7,12)&"年"&MOD(C7,12)&"か月"」を入力  
(満月数から満年数と残りの月数)
20. セルD 3に「=C3」を入力
 

セルD 3を右クリックして表示されたコマンドの「セルの書式設定」をクリック  
 「表示書式」タブをクリック  
 「分類」の中の「ユーザー定義」をクリック  
 種類の下の枠に「aaaa」を入力する  
 「OK」をクリックする
21. セルD 4に「=C4」を入力
 

セルD 4を右クリックして表示されたコマンドの「セルの書式設定」をクリック  
 「表示書式」タブをクリック  
 「分類」の中の「ユーザー定義」をクリック  
 種類の下の枠に「aaaa」を入力する  
 「OK」をクリックする
22. セルD 5に「=C5」を入力
 

セルD 5を右クリックして表示されたコマンドの「セルの書式設定」をクリック  
 「表示書式」タブをクリック  
 「分類」の中の「ユーザー定義」をクリック  
 種類の下の枠に「aaaa」を入力する  
 「OK」をクリックする

## 付録

セルC 2を「〇〇歳」と表示、セルC 6を「〇〇日」と表示、セルC 7を「〇〇か月」と表示、セルC 8を「〇〇年」と表示させる

1. セルC 2を「〇〇歳」と表示
  - ①セルC 2を選ぶ
  - ②右クリックして表示されたコマンドの「セルの書式設定」をクリックする
  - ③「表示書式」タブをクリックする
  - ④「分類」の中の「ユーザー定義」をクリックする
  - ⑤種類の下の枠に「0"歳"」を入力する

⑥「OK」をクリックする

2. セルC6を「〇〇日」と表示

①セルC6を選ぶ

②右クリックして表示されたコマンドの「セルの書式設定」をクリックする

③「表示書式」タブをクリックする

④「分類」の中の「ユーザー定義」をクリックする

⑤種類の下の枠に「0"日"」を入力する

⑥「OK」をクリックする

3. セルC7を「〇〇か月」と表示

①セルC7を選ぶ

②右クリックして表示されたコマンドの「セルの書式設定」をクリックする

③「表示書式」タブをクリックする

④「分類」の中の「ユーザー定義」をクリックする

⑤種類の下の枠に「0"か月"」を入力する

⑥「OK」をクリックする

4. セルC8を「〇〇年」と表示

①セルC8を選ぶ

②右クリックして表示されたコマンドの「セルの書式設定」をクリックする

③「表示書式」タブをクリックする

④「分類」の中の「ユーザー定義」をクリックする

⑤種類の下の枠に「0"年"」を入力する

⑥「OK」をクリックする

## 付録の付録

明治以降の元号開始日と元号終了日

明治：明治元年9月8日（1868年10月23日）から明治45年7月30日  
(1912年7月30日)まで

明治は明治5年12月2日（1872年12月31日）まで太陰太陽暦（旧暦）を採用していて、翌日を太陽暦の明治6年1月1日としたため、それ以前は西暦と日付がずれています。

大正：大正元年7月30日から大正15年12月25日まで

昭和：昭和元年12月25日から昭和64年1月7日まで

平成：平成元年1月8日から平成31年4月30日まで

令和：令和元年5月1日から

大正・昭和の「改元の詔書」によれば、「明治45年7月30日」と「大正元年7月30日」、「大正15年12月25日」と「昭和元年12月25日」はともに存在します。これは即日改元であったためです。大正から昭和への切り替わりの詳細は、

1. 大正天皇の崩御（午前1時25分）1926年（大正15年）12月25日の午前1時25分に大正天皇が崩御されました。

2. 改元の詔書（午前11時頃）同日の午前11時頃に「昭和」とする改元の詔書（国からのお知らせ）が発せられました。

3. 「即日改元」というルール この時の詔書には「大正十五年十二月二十五日以後ヲ改メテ昭和元年トナス」と記されました。この「以後」は「その日（25日）の最初から」という意味を含みます。

ちなみに昭和から平成へは翌日改元となり、昭和64年は1月7日まで、平成元年は翌日の1月8日からです。令和は5月1日からです。

令和7年は各年号の何年になる

明治は明治158年

大正は大正114年

昭和は昭和100年

平成は平成37年

