

# フレイル予防の柱



+3防（防災・防犯・消防）



いつまでも

# 元気に安全にカレンダー

食  
食べる

毎食たんぱく質●をお忘れなく

## 10の食品

1日3食で7品目以上食べよう

さあにぎやか  
魚油肉牛野海  
乳菜藻

10の食品点検表



○をつけて  
チェック

いただく  
芋卵大豆果物

食事の準備が難しい方は、  
配食サービス等も利用しましょう

動  
うごく

## ラジオ体操& 筋トレ

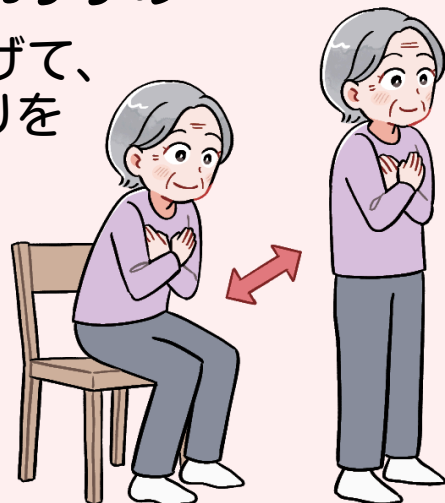
椅子スクワットがおすすめ

足は肩幅程度に広げて、  
椅子からの立ち座りを  
ゆっくり繰り返す

ラジオ体操など



10回×  
3セット

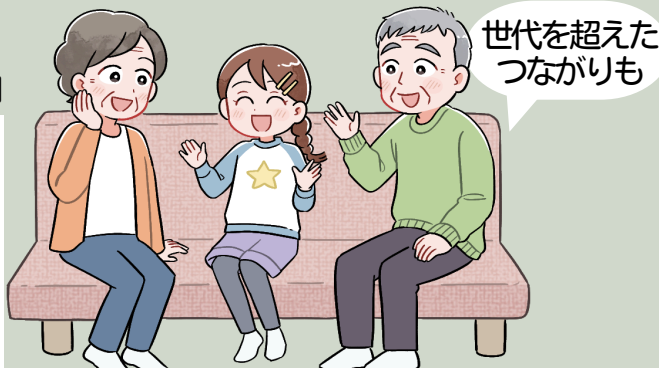


繋  
つながる

## 人との交流

趣味やボランティア、  
地域の集まりに参加しましょう

地域活動など詳細



世代を超えた  
つながりも

繋  
つながる

## 1日1回は 外出する

買い物やお散歩がおすすめ  
健診も外出のひとつ！  
忘れず毎年受診しましょう



1日の目標合計歩数（目安）

65～74歳 7,000歩以上  
75歳以上 5,000歩以上

食  
食べる

## 歯磨き & お口の体操

しっかり食べるために

定期的な歯科受診も！

「パ・タ・カ・ラ」とゆっくり  
はっきり大きく繰り返し発音する

オーラルフレイル



食前に  
5～10回



動  
うごく

## 30分に1回は 立ち上がりましょう

- ・30分に1回立ち上がり、  
深呼吸をする
- ・テレビを見ながら  
足踏みをする
- ・こまめに家事をする



災  
防災

## 備えを チェック



### ①身の回りの危険を確認

たからづか防災マップなどを  
使って、自宅や周辺の危険を  
調べてみましょう

防災のページ



### ②家族で防災会議

連絡方法、避難経路、備蓄品などを話し合っ  
てみましょう。「食事・水・携帯トイレ」の  
備蓄をはじめ、他に何が必要でしょうか？

犯  
防犯

## 兵庫県下で多発！ 還付金詐欺に注意

市役所や警察は  
お金を要求しません

- ・ATMを操作して「還付金」を  
受け取る手続きはできません
- ・電話で「還付金」と言われれば  
詐欺です

ひょうご防犯ネット+



相談窓口：宝塚警察署0797-85-0110

消  
消防

## 万が一の備え 119番通報メモ

### ①落ち着いて 119番

「火事です」「救急です」

### ②自宅の住所を伝える

住所を書いておきましょう

宝塚市

### ③状況や症状を伝える

「何が燃えているのか」「誰がどうしたのか」



令和8年

## フレイル予防をチェック！

食事や運動、外出を実践した  
日を○で囲んでチェック☆

フレイルの詳細はこちら



1月(2026)							2月							3月							4月							5月							6月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4					1	2		1	2	3	4	5	6	
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27
25	26	27	28	29	30	31								29	30	31					26	27	28	29	30			24	25	26	27	28	29	30	28	29	30				
																												31													
7月							8月							9月							10月							11月							12月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4							1							1						1	2	3							1	2	3	4	5		
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	6	7	8	9	10	11	12
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26
26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31	29	30						27	28	29	30	31		