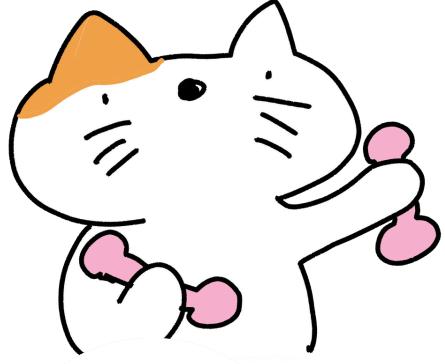


フレイル予防 の柱



いつまでも

元気に安全にカレンダー

食
たべる

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



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

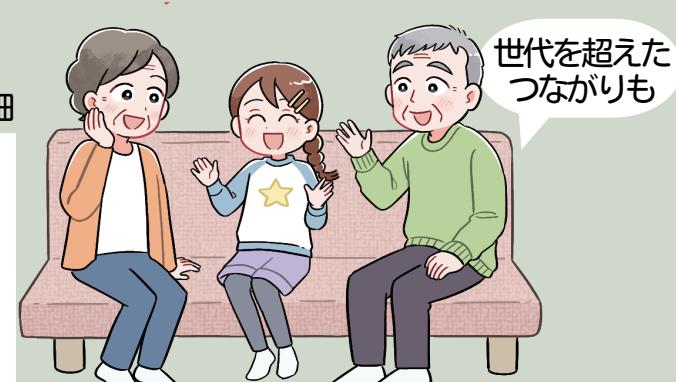


繋
つながる

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



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
たべる

しっかり食べるための 歯磨き & お口の体操

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



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



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」と言われば詐欺です

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」

フレイルの詳細はこちら



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☆

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

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

食事や運動は医師の指示に従ってください

宝塚市医療助成課・総合防災課・防犯交通安全課・消防本部

