

フレイル予防カレンダー

3フレイル +3防

食 動 繋 災 犯 消

↑メッセージ・イラストなどスペースを自由に使おう

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

さあにぎやかに
魚 油 肉 牛 野 海
乳 菜 藻

いただく
芋 卵 大豆 果物

10の食品点検表
QRコード

○をつけて
チェック

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

ラジオ体操はこちら
QRコード

椅子スクワットがおすすめ

10回 × 3セット

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

より

食
食べる

しっかり食べるために

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

オーラルフレイル
QRコード

食前に5～10回

繋
つながる

外出& 人との交流

1日1回は外に出ましょう

散歩や買い物がおすすめ！いきいき百歳体操やサロンなど通う場所をどこかにつくりましょう

外出おすすめ情報 **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

健診も外出のひとつです
1年に1回健診受診を忘れずに！

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

写真やイラスト、メッセージなど自由に飾って大切な人へオリジナルのカレンダーを作ろう！

消
消防

119番通報メモ

万が一の備え

- 落ち着いて 119番
「火事です」「救急です」
- 自宅の住所を伝える
住所を書いておきましょう
宝塚市
- 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」

災
防災

地震時の行動

災害に備えた心構え

- まず身の安全を**
丈夫なテーブルの下や物が落ちない空間に移動
- 地震直後**
火の元確認/窓や戸を開け出口を確認
- 地震後の行動**
身の危険を感じたら、声を掛け合い、避難場所へ。川沿いでは、津波警報が出たら、高台等安全な場所へ避難。

防災のページ
QRコード

犯
防犯

還付金詐欺に注意

兵庫県下で多発！

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+
QRコード

相談窓口：宝塚警察署0797-85-0110

消
消防

119番通報メモ

万が一の備え

- 落ち着いて 119番
「火事です」「救急です」
- 自宅の住所を伝える
住所を書いておきましょう
宝塚市
- 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」

2025 フレイル予防をチェック！

上記項目のどれかを実践した日は
○で囲んでチェック☆

フレイルの詳細はこちら
QRコード
11月以降のカレンダーは
こちらから印刷できます

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

熱中症に要注意！

- こまめな水分補給**
のどが潤いていなくても、時間やタイミングを決めて水分補給しよう！
- 室内環境を整える**
室温28° 湿度40～60%が目安。
エアコンの設定温度ではなく温度計でチェック！
- 熱中症に負けない身体づくり**
バランスのよい食事、しっかりと睡眠をとる、
適度な運動をするなど規則正しい生活を送りましょう。