＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿へ

フレイル予防カレンダー

あるこう たべよう しゃべろう Takarazuka
フレイル＆認知症予防
宝塚市

↑メッセージ・イラストなどスペースを自由に使おう

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿より

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

さ あ に ぎ や か に　い た だ く

魚 油 肉 牛乳 野菜 海藻 芋 卵 大豆 果物

10の食品点検表

〇をつけてチェック

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

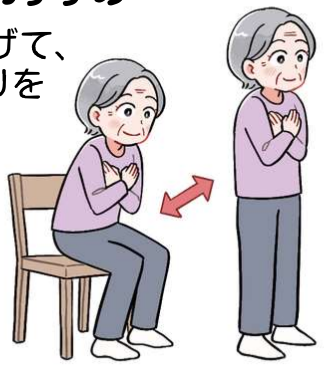
ラジオ体操＆筋トレ

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



食 たべる
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

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！

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！

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

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？

防犯

兵庫県下で多発！

ニセ警察詐欺に注意！

ひょうご防犯ネット+

警察官を名乗るこのような電話があれば、**ニセ警察詐欺を疑ってください**

①＋から始まる番号(国際電話)で電話をかけてくる
②SNSに誘導する
③ビデオ通話で取り調べを始める

相談窓口：宝塚警察署0797-85-0110

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」

2026　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〇で囲んでチェック☆

フレイルの詳細はこちら

11月以降のカレンダーはこちらから印刷できます

7月

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

8月

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

9月

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

10月

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

熱中症に要注意！

①こまめな水分補給
のどが渇いていなくても、時間やタイミングを決めて水分補給しよう！

②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！

③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。

食事や運動は医師の指示に従ってください

宝塚市高齢福祉課・総合防災課・防犯交通安全課・消防本部

Takarazuka City 宝塚市