

フレイル予防カレンダー

3フレイル + 3防



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
魚油肉牛野菜海
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

ラジオ体操はこちら



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



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



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作りましょう



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



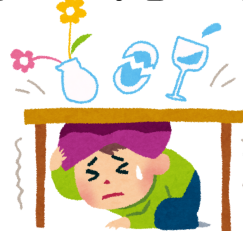
写真やイラスト、メッセージなど自由に飾って大切な人へ
オリジナルのカレンダーを作ろう！

災
防災

災害に備えた心構え 地震時の行動

①まず身の安全を

丈夫なテーブルの下や物が落ちて
こない空間に移動



防災のページ

②地震直後

火の元確認/窓や戸を開け出口を確保



③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。

犯
防犯

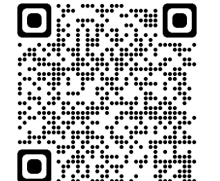
兵庫県下で多発！ 還付金詐欺に注意

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
受けと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」



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



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！

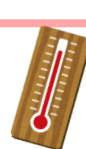
①こまめな水分補給

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。

