

令和8年度版 いきいき応援カレンダー

いきいき応援カレンダーは、
フレイル（加齢による心と体の衰え）を遠ざける
「健幸長寿の暮らし」づくりに役立つカレンダーです。

一の柱 栄養

バランスよくいろんな食品を食べましょう！
何でも食べられるお口づくりを！

健幸長寿の三つの柱

二の柱 社会参加

週に1回は外出を！
交流・役割を持ちましょう！



三の柱 身体活動

週に1回は筋力運動を！
家事などでよく動きましょう！

使い方

★健幸長寿のマメ知識を学ぶ

月替わりで健幸長寿のマメ知識を学ぶことができます。

★日々の健康状態や出来事を記録する

毎日の血圧や毎週の体重、その日の体調や出来事を記録することで、
体調の変化に早めに気づくことができます。

★フレイル予防のポイントを毎月振り返る

「今月の振り返り」に○をつけることで、フレイル予防のポイントを
毎月意識することができます。

血圧は、毎日決まった時間
に測って記録しましょう。

週に1回体重を測って
記録しましょう。

日
4/5
血圧: 123 / 80
体重 60 kg
体温36℃
公民館で体操をした

空欄に体調の変化や出来事
などをメモしておきましょう。

4月 いきいき応援カレンダー



健幸マメ知識

～栄養・お口のケア・運動・社会参加でフレイルを遠ざけましょう～

フレイルとは、年をとることで心身が衰え、健康と要介護の中間の状態をいいます。放っておくと介護が必要な状態に進行してしまいますが、適切な取り組みを行うことで、健康に戻ることができます。フレイルを防ぐためには、**栄養・お口のケア・運動・社会参加**が大切です。カレンダーの下にある「**今月の振り返り**」も活用して、フレイルを遠ざけましょう。



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

今月の振り返り（できていたら○をつけましょう）

- ・週に1回以上運動（散歩・外出等）をした
- ・1日3食食べた
- ・週に1回体重を測った
- ・毎日歯みがきや入れ歯の手入れをした
- ・家族や友人、地域の方と交流（おしゃべり）をした

5月 いきいき応援カレンダー



健幸マメ知識 ～週に1回の運動や社会参加でフレイル予防～

フレイル（加齢による心身の衰え）を予防する一つとして、定期的な運動や人との交流が大切です。次の項目をチェックして、一つでもチェックが増えるように心がけましょう。

- 1日1回は外出している
- ウォーキングや体操などの運動を週に1回以上している
- 週に1回は友人や会話や交流を楽しんでいる
- 買物・調理・掃除・ごみ捨てなど、家庭内で役割がある



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

今月の振り返り（できていたら○をつけましょう）

- ・週に1回以上運動（散歩・外出等）をした
- ・1日3食食べた
- ・週に1回体重を測った
- ・毎日歯みがきや入れ歯の手入れをした
- ・家族や友人、地域の方と交流（おしゃべり）をした

6月 いきいき応援カレンダー



健幸マメ知識 ～歯医者さんでお口のチェックをしましょう～

固いものが食べにくくなった、お茶や汁物でむせると感じることはありませんか？このような症状は口の機能が衰えてきているサインです。放っておくと食べられるものがかたよって栄養不足になるなど、全身の衰えにつながります。まずは今のお口の状態を歯医者さんで確認してもらいましょう。痛みがなくても3～6か月ごとにお口の状態を確認することで、元気なお口を保つことができ、フレイル予防につながります。



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

今月の振り返り（できていたら○をつけましょう）

- ・週に1回以上運動（散歩・外出等）をした
- ・1日3食食べた
- ・週に1回体重を測った
- ・毎日歯みがきや入れ歯の手入れをした
- ・家族や友人、地域の方と交流（おしゃべり）をした

7月 いきいき応援カレンダー



健幸マメ知識 ～熱中症を予防して夏を元気に過ごしましょう～

暑さが本格的になるこの季節は熱中症に注意が必要です。高齢者は暑さやのどの渇きを感じにくいいため、知らず知らずのうちに熱中症になっていることがあります。次の熱中症予防のポイントを参考に、夏を元気に過ごしましょう。

のどが渇いていなくても、1時間ごとにコップ1杯の水を飲みましょう



エアコンなど室を利用し、内の温度が24～28℃になるよう調整しましょう



外出時には帽子や涼しい場所を利用しましょう



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

今月の振り返り（できていたら○をつけましょう）

- ・週に1回以上運動（散歩・外出等）をした
- ・1日3食食べた
- ・週に1回体重を測った
- ・毎日歯みがきや入れ歯の手入れをした
- ・家族や友人、地域の方と交流（おしゃべり）をした

8月 いきいき応援カレンダー



健幸マメ知識 ～週に1回は体重を測りましょう～

若い頃に比べて食べる量が減ってきたと感じていませんか？特に半年前と比べて体重が2 kg以上減っている時は要注意！自分でも気づかないうちに低栄養になっているかもしれません。低栄養は筋力の低下を招き、転倒や骨折のリスクも高まります。夏場は特に暑さで食欲が落ちやすい時期ですので、週に1回は体重を測って記録し、栄養不足で体重が減っていないか確認しましょう。



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

今月の振り返り（できていたら○をつけましょう）

- ・週に1回以上運動（散歩・外出等）をした
- ・1日3食食べた
- ・週に1回体重を測った
- ・毎日歯みがきや入れ歯の手入れをした
- ・家族や友人、地域の方と交流（おしゃべり）をした

9月 いきいき応援カレンダー



健幸マメ知識 ～自宅で血圧を測りましょう～

自分の普段の血圧を知るためには、自宅で血圧を測ることが必要です。自宅で緊張していない状態で測った血圧を記録しておくことで、体調の変化に気づきやすくなり、病院を受診する時にも役立ちます。

<自宅での血圧を測るときのポイント>



- ・腕に巻くタイプの血圧計を使いましょう
- ・起きて1時間以内（排尿後、朝食前）と夜寝る前に毎日同じ時間に測りましょう
- ・測定値が**135/85以上**が続くときは、血圧記録を持って内科を受診しましょう

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

今月の振り返り（できていたら○をつけましょう）

- ・週に1回以上運動（散歩・外出等）をした
- ・1日3食食べた
- ・週に1回体重を測った
- ・毎日歯みがきや入れ歯の手入れをした
- ・家族や友人、地域の方と交流（おしゃべり）をした

令和8年（2026）

10月 いきいき応援カレンダー



健幸マメ知識 ～骨の健康に気を付けましょう～

骨量が低下し骨がスカスカになると、ちょっとした転倒でも骨折しやすくなり、寝たきりになる可能性が高くなります。骨の健康を保つためのポイントを参考に、丈夫な骨を保ちましょう！



- さまざまな食品からカルシウム、ビタミンD、ビタミンK、たんぱく質を摂取する
- ウォーキングやかかとの上げ下ろしの運動を行う
- 夏場は30分、冬場は1時間程度の日光浴をする
- 年に一度は骨密度検査を受けて、骨の状態を確認する

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

今月の振り返り（できていたら○をつけましょう）

- ・週に1回以上運動（散歩・外出等）をした
- ・1日3食食べた
- ・週に1回体重を測った
- ・毎日歯みがきや入れ歯の手入れをした
- ・家族や友人、地域の方と交流（おしゃべり）をした

11月 いきいき応援カレンダー



健幸マメ知識 ～毎食たんぱく質をとりましょう～

年齢を重ねると、たんぱく質を筋肉に作りかえる力が低下するため、**毎食たんぱく質をとることが大切です。**肉・魚・卵・大豆製品・乳製品など、たんぱく質が多く含まれる食品を毎食1種類以上食べるようにしましょう。



肉・魚などのおかずは**毎食1品**
片手の手のひらにのる量を
食べましょう



乳製品は
一日コップ1杯（200ml）



同じものばかりではなく
色んな食品からたんぱく質を
とりましょう

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

今月の振り返り（できていたら○をつけましょう）

- ・週に1回以上運動（散歩・外出等）をした
- ・1日3食食べた
- ・週に1回体重を測った
- ・毎日歯みがきや入れ歯の手入れをした
- ・家族や友人、地域の方と交流（おしゃべり）をした

12月 いきいき応援カレンダー



健幸マメ知識 ～入浴時のヒートショックに気を付けましょう～

急激な温度差によって血圧が急上昇、急降下することにより、血管や心臓に大きな負担がかかることをヒートショックといいます。入浴時に起こりやすく、意識を失ったり、脳出血や心筋梗塞などを引き起こすことがありますので、次のポイントに注意しましょう。

- 入浴前に浴室を暖めておく
- 湯船に入る前かけ湯をする
- 湯船の温度は41度以下、つかる時間は10分までにする



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

今月の振り返り（できていたら○をつけましょう）

- ・週に1回以上運動（散歩・外出等）をした
- ・1日3食食べた
- ・週に1回体重を測った
- ・毎日歯みがきや入れ歯の手入れをした
- ・家族や友人、地域の方と交流（おしゃべり）をした

令和9年（2027）

1月 いきいき応援カレンダー



健幸マメ知識 ～寒い時期も運動は大切です～

冬になると、寒さで体を動かすことや外出の機会が減りがちです。筋力が低下すると転びやすくなるなど生活に支障が出るため、家でもできる簡単な運動で筋力低下を防ぎましょう。「きたかみいきいき体操」もおススメです。

【ゆっくり筋トレ】
膝を曲げ伸ばす・イスから立ち上がる



【室内ウォーキング】
テレビを見ながらその場で足踏み

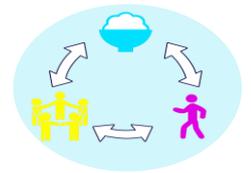


月	火	水	木	金	土	日
12/28	12/29	12/30	12/31	1/1	1/2	1/3
血压: /	血压: / 体重 kg					
1/4	1/5	1/6	1/7	1/8	1/9	1/10
血压: /	血压: / 体重 kg					
1/11	1/12	1/13	1/14	1/15	1/16	1/17
血压: /	血压: / 体重 kg					
1/18	1/19	1/20	1/21	1/22	1/23	1/24
血压: /	血压: / 体重 kg					
1/25	1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31
血压: /	血压: / 体重 kg					

今月の振り返り（できていたら○をつけましょう）

- ・週に1回以上運動（散歩・外出等）をした
- ・1日3食食べた
- ・週に1回体重を測った
- ・毎日歯みがきや入れ歯の手入れをした
- ・家族や友人、地域の方と交流（おしゃべり）をした

2月 いきいき応援カレンダー



健幸マメ知識 ～冬でも脱水に注意しましょう～

年齢を重ねるとのどの渴きを感じにくくなるため、気づかないうちに脱水になっていることがあります。脱水になると血液の濃度が濃くなり、脳や心臓の血管が詰まりやすくなります。**のどが渴いていなくても、1～2時間に1回はコップ1杯の水を飲むようにしましょう。**清涼飲料水は汗をたくさんかいた時の水分補給として利用し、日常の水分補給では水またはお茶を飲むようにしましょう。



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

今月の振り返り（できていたら○をつけましょう）

- ・週に1回以上運動（散歩・外出等）をした
- ・1日3食食べた
- ・週に1回体重を測った
- ・毎日歯みがきや入れ歯の手入れをした
- ・家族や友人、地域の方と交流（おしゃべり）をした

3月 いきいき応援カレンダー



健幸マメ知識 ～耳の健康に気を付けましょう～

耳が聞こえにくくなったのを「歳をとったからしょうがない」と放っておくと、次第に人との関りが減りフレイルになる可能性が高くなります。さらに脳への刺激が減って認知症になるリスクも高まると言われています。次のチェックに1つでも当てはまる場合は、耳の聞こえについて医療機関に相談してみましょう。

- 聞き間違いや聞き返すことが増えた
- 話し声が大きいと言われる
- テレビやラジオの音量が大きいと言われる
- 後ろから呼びかけられると気付かないことがある



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

今月の振り返り（できていたら○をつけましょう）

- ・週に1回以上運動（散歩・外出等）をした
- ・1日3食食べた
- ・週に1回体重を測った
- ・毎日歯みがきや入れ歯の手入れをした
- ・家族や友人、地域の方と交流（おしゃべり）をした