

守山いきいき健康長寿カレンダー

2025年（令和7年）版

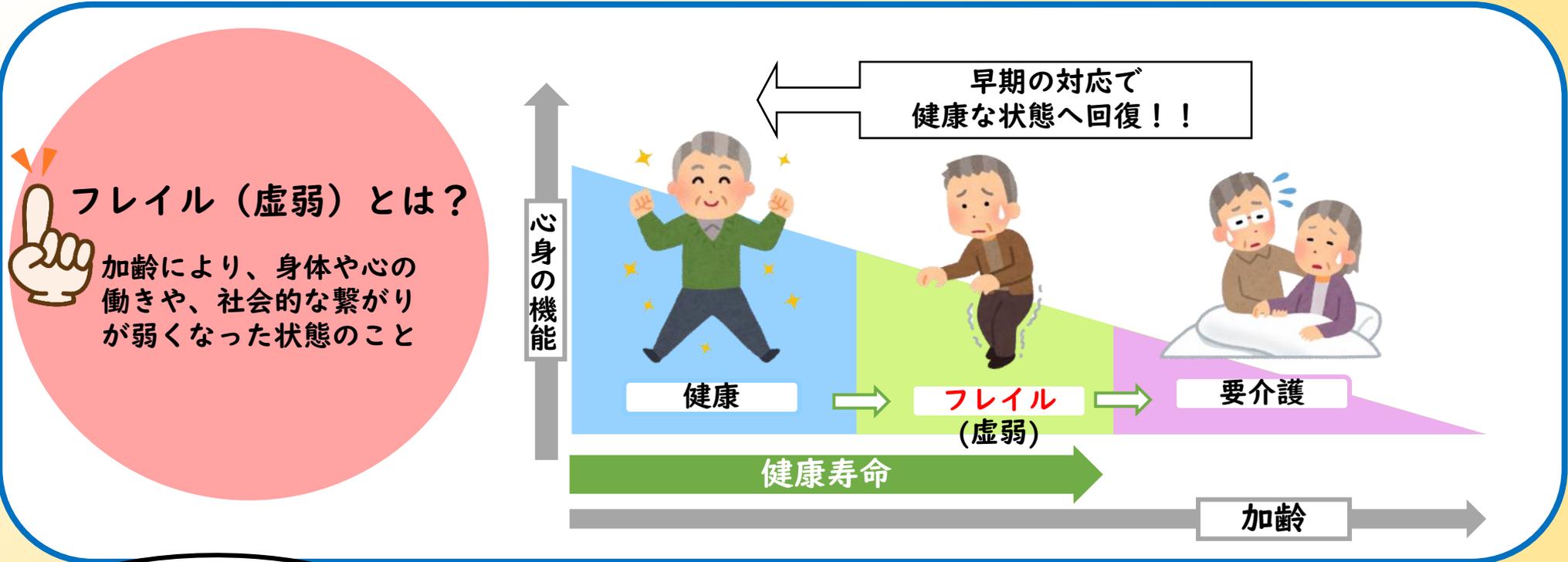


「人生100年時代」を楽しむために

“自立した元気な生活・健康寿命の延伸”

“健康上の問題で生活が制限されることなく、すこやかに暮らしていく”

カレンダーを活用しながらフレイルを予防していきましょう！



フレイル (虚弱) とは？

加齢により、身体や心の働きや、社会的な繋がりが弱くなった状態のこと

フレイルは改善できます！

フレイルの兆候に気づき、生活習慣を改善して健康長寿へ

「運動」

「社会参加」

「食事」

「口腔ケア」

を毎日実践しましょう！

運動

筋力や持久力が低下すると転倒しやすくなります。



日々の生活の中で体を動かす時間を増やし、筋力低下を防ぎましょう！

社会参加

「社会参加」をすると頭や体を使う良い機会になります！

いきいき百歳体操

重りを付けて行う、筋力アップに効果的な体操です。

健康のび体操

のびバンドを使用して、身体の柔軟性を高める体操です。

地域の活動に参加しましょう
守山市には、百歳体操や健康のび体操に取り組んでいる多くの自主グループがあります。



食事

低栄養にならないために

1日3食、バランスの良い食事を心掛け、体力や免疫を保持しましょう！



主食・主菜・副菜を
バランス良く
食べましょう

口腔ケア

お口の中を清潔に保ち、
口や舌の機能を守ることが大切です。



正しい歯磨きで歯周病を予防し、
お口の体操などを定期的に行いましょう。

いつもよりも+10分身体を動かしましょう！

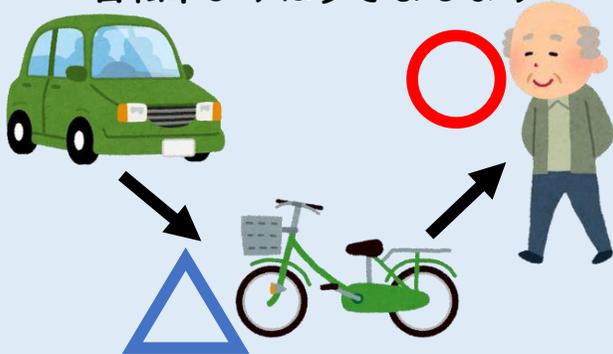


健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）では、日々の生活の中で以下のようなことを意識して行い、今よりもプラス10分間身体を多く動かすことが推奨されています。

以下のことを意識して、生活の中に運動を**プラス**しよう！



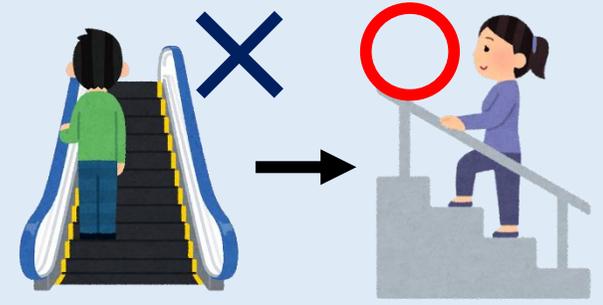
車よりは自転車、
自転車よりは歩きましょう



掃除や洗濯などの家事で意識して
身体を動かしましょう



エレベーターやエスカレーターの
使用を控えて階段の上り下りを
行いましょう



散歩や外出など、
歩いて出掛けましょう



1日6,000～7,000歩歩きましょう



ストレッチや筋力トレーニングを
行いましょう



2025 **1** January

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

2025 **2** February

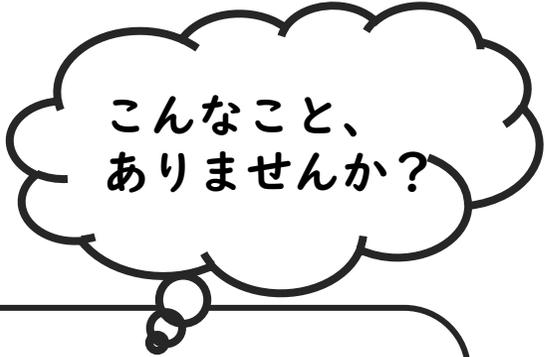
日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11 建国記念の日	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 天皇誕生日	24 振替休日	25	26	27	28	1



生きがいを見つけ、いつまでも健康に！



社会参加をしている人は、うつや認知症になりにくいことが分かっています。
こころとからだの健康を保つため、積極的に外出しましょう！



こんなこと、
ありませんか？

- ・外出はしているけど、誰とも話さずに帰ってくる
- ・毎日電話や家族と話をするけど、外出はしていない



**外出＋交流で、
健康長寿を育みましょう！**

外出頻度、社会交流、社会参加の目安

1日1回
以上

外出
しよう

週1回
以上

友人・知人
などと
交流
しよう

月1回
以上

楽しさ・
やりがいのある
活動に参加
しよう



まずは難しく考えず、地域での声掛けを増やしたり、趣味の活動範囲を広げたり、出来ることから始めましょう！

2025

3

March

日	月	火	水	木	金	土
23 天皇誕生日	24 振替休日	25	26	27	28	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20 春分の日	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

2025

4

April

日	月	火	水	木	金	土
30	31	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 昭和の日	30	1	2	3 憲法記念日

地域の活動についてのお問い合わせは、
 守山市地域包括支援センター（☎077-581-0330）まで



しっかり食べて毎日元気に過ごしましょう！



毎日元気に過ごすためには、1日3食しっかり食べることが大切です。これまでの食事を一度見直してみませんか。

1 1日3食食べましょう

朝昼兼用など、1日2食になっていませんか？

1日に必要な栄養素を摂るためには、3食しっかり食べることがポイントです。

朝食を食べることで、
脳も身体もスイッチ
が入ります！



2 たんぱく質の摂取を心がけましょう

低栄養を防ぐためには、たんぱく質を意識して摂ることが重要です。

たんぱく質を
多く含む食品



3 みんなで楽しく食べましょう

一人での食事は好きなものや簡単なものに偏りがちです。

家族や友人と楽しく食べることを心がけましょう。



みんなで
食べましょう！

2025 **5** May

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29 昭和の日	30	1	2	3 憲法記念日
4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	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

2025 **6** June

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	1	2	3	4	5

認知症を正しく理解しましょう！



認知症は誰にでも起こる可能性があります。脳の障害により、日常生活に支障をきたしている状態をいいます。

①認知症予防

日頃の健康管理や生活習慣を改善して、認知症を予防しましょう！

認知症のきっかけになる要因



- 聴力低下●社会的孤立（出不精）
- 抑うつ●喫煙●大気汚染●過剰飲酒
- 高血圧●糖尿病●肥満
- 運動不足●頭のケガ
- 知的好奇心の低さ



- 定年退職・引退
- 配偶者との死別
- 子供の独立
- 転居●ケガ・入院

②早期発見・早期治療が大切



早期発見による3つのメリット

- 1 早期治療で年齢相応までの改善が期待できる
- 2 進行を遅らせることができる
- 3 事前に認知症に向き合う準備ができる

- ・本人や家族が話し合って治療方針を決める
- ・利用できるサービスを調べる

③認知症の人への接し方



認知症の人への対応の心得
3つの「ない」



- 1 驚かせない
- 2 急がせない
- 3 自尊心を傷つけない



2025 **7** July

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

2025 **8** August

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

5年後、10年後も元気で人生を楽しむためには、 「健康」を守ることが大切です

「生活習慣病」や「がん」は、病気の初期にはほとんど自覚症状がありません。
健（検）診では自覚症状のない初期の身体の異常を発見することができます。

市が実施する各種健（検）診については、市広報・ホームページ・
すこやか健康だより等をご覧ください。



あなたの「日常」を守るために毎年健（検）診を受けましょう。

まだまだ現役！
健（検）診を受けて
病気を早期発見。
今も元気に働いています！



健康には気を付けているよ！
でも、本当に異常がないかは
健（検）診で調べてもらわないとね！



日頃から通院しているよ。
お医者さんと相談して、
健（検）診を計画的に受けているよ。



9月は健康増進普及月間、がん征圧月間、
10月は乳がん月間、10月20日は世界骨粗鬆症デーです。

2025 **9** September

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

2025 **10** October

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



お口の健康 = 全身の健康です！



お口の健康を保つことは全身の健康を守ることにつながります。
「口腔ケア」と「お口の体操」で元気に毎日を過ごしましょう！



口腔ケア（お口をきれいにしましょう）



1本1本丁寧に磨くことを心がけて！



取り外してブラシで洗います。
金具部分や裏側も忘れずに。
寝るときは水の中で保管しましょう。



舌の汚れは細菌の塊で、口臭の原因にもなります。
舌ブラシを使って丁寧に汚れを掻き出しましょう。

1

毎食後きちんと歯みがきをしましょう

2

義歯（入れ歯）をお手入れしましょう

3

舌のケアも忘れずに



口の運動（お口を動かしましょう）



よく噛んで、誤嚥を予防しましょう！



食前にうがいをする、お口の準備体操になります。



家族や友人との会話で、自然と口の筋肉を鍛えましょう。

4

1口30回を目安によくかんで食べましょう

5

ぶくぶくうがいながらうがい

6

会話などを楽しみましょう

お口の健康を保つために

かかりつけ歯科医を持ち定期的な歯科健診を受けましょう！



2025

11

November

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1
2	3 文化の日	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 勤労感謝の日	24 振替休日	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6

2025

12

December

日	月	火	水	木	金	土
30	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	1 元日	2	3

歯科受診についてのお問い合わせは、
守山市すこやか生活課（☎077-581-0201）まで

健康、介護や認知症に関する不安や困りごと、
身近な医療機関の情報などの相談があるときは、
お気軽にご相談下さい。



○すこやか生活課

☎ 077-581-0201

FAX 077-582-1138

→ 健(検)診や健康づくりに関するご相談

○守山市地域包括支援センター

☎ 077-581-0330 FAX 077-581-0203

○南部地区地域包括支援センター（守山・小津学区の方）

☎ 077-585-9201 FAX 077-585-9202

○中部地区地域包括支援センター（吉身・玉津学区の方）

☎ 077-584-5519 FAX 077-584-5363

○北部地区地域包括支援センター（河西・速野・中洲学区の方）

☎ 077-516-4160 FAX 077-516-4080

介護や認知症
等のご相談

