



# 守山いきいき健康長寿カレンダー

2024年（令和6年）版



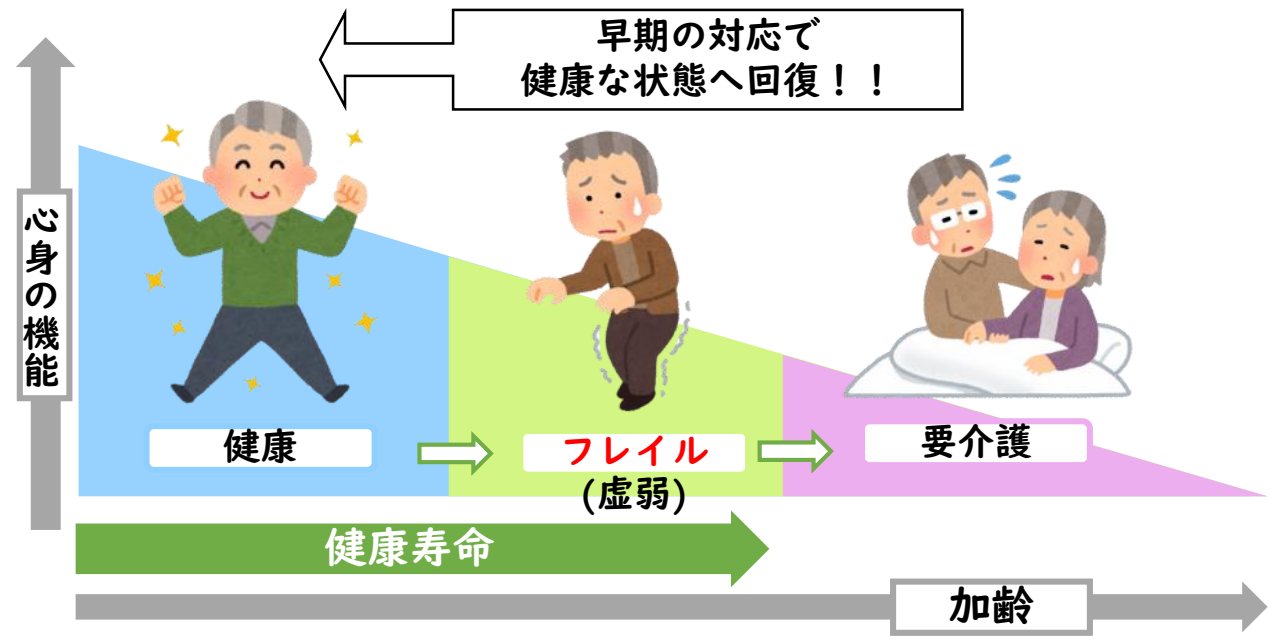
# 「人生100年時代」を楽しむために

“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」「食事」「口腔ケア」「社会参加」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！

## 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。

## 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。



# いつもよりも+10分身体を動かしましょう！

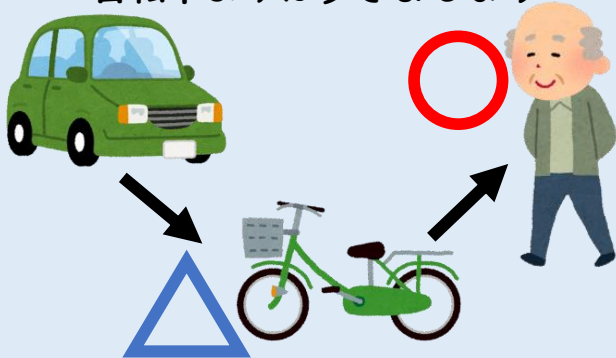


健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）では、日々の生活の中で以下のようなことを意識して行い、今よりもプラス10分間身体を多く動かすことが推奨されています。

以下のことを意識して、生活の中に運動を**プラス**しよう！



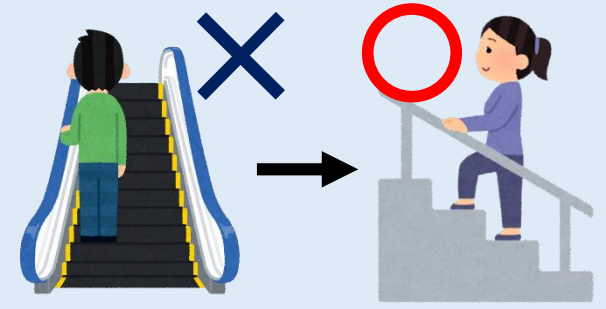
車よりは自転車、  
自転車よりは歩きましょう



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



2024 **1** January

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

2024 **2** February

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



# 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はするけど、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！

2024

3

March

日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	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	6

2024

4

April

日	月	火	水	木	金	土
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	4 みどりの日

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。

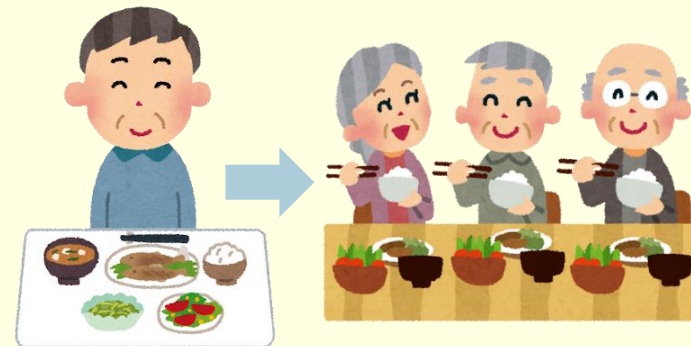
たんぱく質を多く含む食品



## 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。



一人よりみんなで  
食べよう！



2024

5

May

日	月	火	水	木	金	土
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	1

2024

6

June

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	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
30	1	2	3	4	5	6

食事や栄養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

# 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

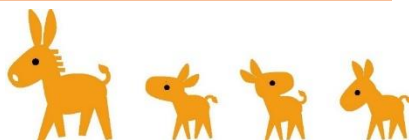


- 聴力低下●社会的孤立（出不精）
- 抑うつ●喫煙●大気汚染●過剰飲酒
- 高血圧●糖尿病●肥満
- 運動不足●頭のケガ
- 知的好奇心の低さ



- 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



2024

7

July

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

2024

8

August

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

# 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。**

2024 **9** September

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

2024 **10** October

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



# 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と、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！



2024

11

November

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1	2
3 文化の日	4 振替休日	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	25	26	27	28	29	30

2024

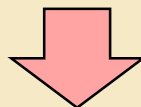
12

December

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	1 元日	2	3	4

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 → 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

○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

○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

○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

介護や認知症等  
のご相談