

# ことしも元気

フレイルよぼう  
カレンダー



公益社団法人

**地域医療振興協会**

Japan Association for Development of Community Medicine

# 1. フレイルって?!

年とともに、体力や心身の活力が低下したり、社会とのかかわりが希薄化した状態のことです。

フレイルを放っておくと、ちょっとしたことをきっかけに、病気やケガが重症化しやすくなります。

# 3. たのしくフレイルよぼう

早めに気づき、日々の生活を見直すことで、フレイルを予防することができます。

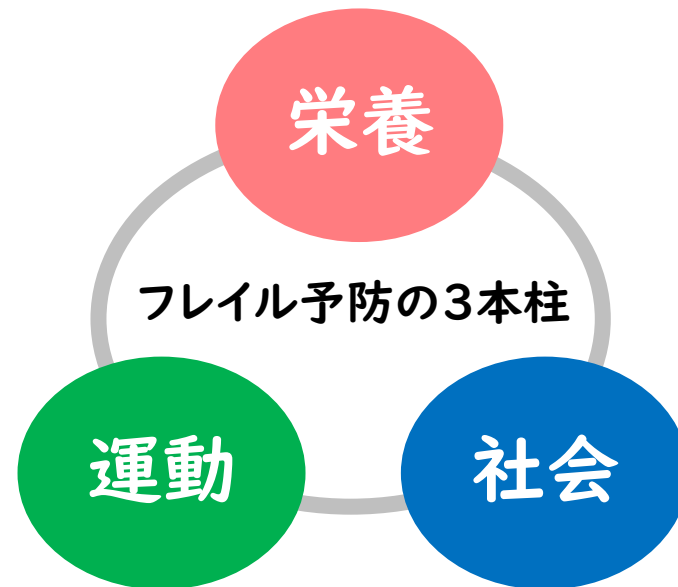
下の「カレンダーの使い方」を参考に、楽しくフレイルを予防してみませんか？

# 2. よぼうのひけつ

フレイル予防のポイントは

**よく食べて 体を動かし よくわらう**

筋肉を作るもとになる  
「たんぱく質」を含む食品をしっかりとりよう



しっかり体を動かして  
筋力や歩行力を  
維持しよう

積極的に外出して  
いろいろな活動に  
参加しよう

# 4. カレンダーの使い方

予定を書き込む

4 毎日てが

カレンダーに掲載された筋力運動やその他の運動をしたら○をつける

外出したら○をつける

1日の合計  
ポイントを記入

肉類、魚介類、卵、大豆製品、牛乳・乳製品のうち食べた食品に○をつける

	社会	運動	栄養	ポイント		社会	運動	栄養	ポイント
記入例	地域の会合 14:00~	○	○○○○○	2	16 火			○○○○○	
1 月		○	○○○○○		17 水			○○○○○	
2 火		○	○○○○○		18 木			○○○○○	
		○	○○○○○		19 金			○○○○○	
		○	○○○○○		20 土			○○○○○	
6 土		○	○○○○○		21 日			○○○○○	
7 日		○	○○○○○		22 月			○○○○○	
8 月		○	○○○○○		23 火			○○○○○	
9 火		○	○○○○○		24 水			○○○○○	
10 水		○	○○○○○		25 木			○○○○○	
11 木		○	○○○○○		26 金			○○○○○	
12 金		○	○○○○○		27 土			○○○○○	
13 土		○	○○○○○		28 日			○○○○○	
14 日		○	○○○○○		29 月	昭和の日		○○○○○	
15 月		○	○○○○○		30 火	通信の日		○○○○○	

モクモクポイント 21 今月の合計ポイント

今月の運動 レベル1：まずは少ない回数からスタート！

①つま先上げ

かかとを地面につけてつま先を上げ下げする

速く 10回  
ゆっくり 5回

※ゆっくりの目安：10秒/回

②ひざ伸ばし

つま先を天井に向けひざを伸ばす

速く 左右10回ずつ  
ゆっくり 左右5回ずつ

背伸び・体側伸ばす運動

手を組み上に伸び体を横に倒す  
左右10秒ずつ静止

息を止めないように声に出して数を数えながら、体調に合わせて無理のない範囲で運動しましょう。

地域医療振興協会

筋力運動(徐々にレベルアップ)

ストレッチ

## ～ 毎日チェック ～

- ① 左図のように実施した項目に○をつける。
- ② 社会、運動、栄養のポイントを合計し、ポイント欄に記入する。

### ポイントの計算方法

社会：社会に○がついたら1ポイント

運動：運動に○がついたら1ポイント

栄養：5つの食品群の全てに○がついたら1ポイント

## ～ 月末チェック ～

- ① 1日ごとのポイントを合計し、1か月の合計ポイントを「今月の合計ポイント」欄に記入する。
- ② 裏表紙のグラフに「今月の合計ポイント」を記録する。






お問い合わせ先：（公社）地域医療振興協会 4-F 事務局 〒100-0001 東京都千代田区千代田 1-1-1 TEL 03-5512-3102

# 4

## 毎日でかけよう！動こう！食べよう！

	社会	運動	栄養	ポイント
				
記入例	地域の会合 14:00~ ○ <sub>1</sub>	○	○○○○○ <sub>1</sub>	2
1	○	○	○○○○○	
2	○	○	○○○○○	
3	○	○	○○○○○	
4	○	○	○○○○○	
5	○	○	○○○○○	
6	○	○	○○○○○	
7	○	○	○○○○○	
8	○	○	○○○○○	
9	○	○	○○○○○	

	社会	運動	栄養	ポイント
				
16	○	○	○○○○○	
17	○	○	○○○○○	
18	○	○	○○○○○	
19	○	○	○○○○○	
20	○	○	○○○○○	
21	○	○	○○○○○	
22	○	○	○○○○○	
23	○	○	○○○○○	
24	○	○	○○○○○	
25	○	○	○○○○○	

10		○	○	○	○	○	○	
11		○	○	○	○	○	○	
12		○	○	○	○	○	○	
13		○	○	○	○	○	○	
14		○	○	○	○	○	○	
15		○	○	○	○	○	○	

26		○	○	○	○	○	○	
27		○	○	○	○	○	○	
28		○	○	○	○	○	○	
29		○	○	○	○	○	○	
30		○	○	○	○	○	○	

もくひょうポイント  
21

今月の合計ポイント

**今月の運動 レベル1：まずは少ない回数からスタート！**

**①つま先上げ**

かかとを地面につけ  
つま先を上げ下げする

速く 10回  
ゆっくり 5回



※ゆっくりの目安：10秒/回

**②ひざ伸ばし**

つま先を天井に向け  
ひざを伸ばす

速く 左右10回ずつ  
ゆっくり 左右5回ずつ



**背伸び・体側伸ばす運動**

手を組み上に伸び  
体を横に倒す

左右10秒ずつ静止



息を止めないように声に出して数を数えながら、体調に合わせて無理のない範囲で運動しましょう。

# 5



## 毎日でかけよう！動こう！食べよう！

	社会	運動	栄養	ポイント
記入例	地域の会合 14:00~ ○ <sub>1</sub>	○	○○○○○ <sub>1</sub>	2
1	○	○	○○○○○	
2	○	○	○○○○○	
3	○	○	○○○○○	
4	○	○	○○○○○	
5	○	○	○○○○○	
6	○	○	○○○○○	
7	○	○	○○○○○	
8	○	○	○○○○○	
9	○	○	○○○○○	

	社会	運動	栄養	ポイント
16	○	○	○○○○○	
17	○	○	○○○○○	
18	○	○	○○○○○	
19	○	○	○○○○○	
20	○	○	○○○○○	
21	○	○	○○○○○	
22	○	○	○○○○○	
23	○	○	○○○○○	
24	○	○	○○○○○	
25	○	○	○○○○○	

10	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
11	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
12	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
13	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
14	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
15	○	○	○ ○ ○ ○ ○	

26	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
27	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
28	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
29	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
30	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
31	○	○	○ ○ ○ ○ ○	

もくひょうポイント  
29

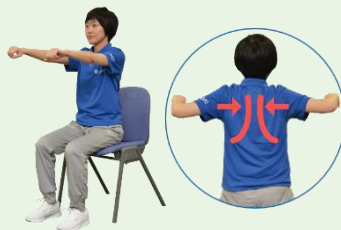
今月の合計ポイント

## 今月の運動

## レベル1：くり返しの回数少なめ

### ③肩甲骨よせ

手を前に伸ばし、  
ひじを引き、  
胸をはりながら  
肩甲骨を寄せる



速く 10回  
ゆっくり 5回

※ゆっくりの目安：10秒/回

### ④もも上げ

椅子のふちに手をそえて  
太ももを上げる



速く 左右10回ずつ  
ゆっくり 左右5回ずつ

### 胸を伸ばす運動

うしろで手を組み、  
肩甲骨を寄せながら  
胸をはる



10秒静止

息を止めないように声に出して数を数えながら、体調に合わせて無理のない範囲で運動しましょう。



# 毎日でかけよう！動こう！食べよう！

	社会	運動	栄養	ポイント
記入例	地域の会合 14:00~ ○ <sub>1</sub>	○	○○○○○ <sub>1</sub>	2
1	○	○	○○○○○	
2	○	○	○○○○○	
3	○	○	○○○○○	
4	○	○	○○○○○	
5	○	○	○○○○○	
6	○	○	○○○○○	
7	○	○	○○○○○	
8	○	○	○○○○○	
9	○	○	○○○○○	

	社会	運動	栄養	ポイント
16	○	○	○○○○○	
17	○	○	○○○○○	
18	○	○	○○○○○	
19	○	○	○○○○○	
20	○	○	○○○○○	
21	○	○	○○○○○	
22	○	○	○○○○○	
23	○	○	○○○○○	
24	○	○	○○○○○	
25	○	○	○○○○○	



10	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
11	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
12	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
13	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
14	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
15	○	○	○ ○ ○ ○ ○	

26	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
27	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
28	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
29	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
30	○	○	○ ○ ○ ○ ○	

もくひょうポイント  
**35**


今月の合計ポイント

**今月の運動 レベル1：くり返しの回数少なめ**

**⑤ ちょび漏れ予防の体操**

ぎゅっと肛門や尿道をしめ、その後ゆるめる

速く 10回  
ゆっくり 5回



※ゆっくりの目安：10秒/回

**⑥ スクワット**

おしりを突き出すようにひざを曲げ静止し、立ち上がる


速く 10回  
ゆっくり 5回



**足の裏側を伸ばす運動**

かかとを地面につけたまま前に伸ばし、つま先を天井に向け、からだを前に倒す

左右10秒ずつ静止



息を止めないように声に出して数を数えながら、体調に合わせて無理のない範囲で運動しましょう。



# 毎日でかけよう！動こう！食べよう！

	社会	運動	栄養	ポイント
記入例	地域の会合 14:00~ ○ <sub>1</sub>	○	○○○○○ <sub>1</sub>	2
1	○	○	○○○○○	
2	○	○	○○○○○	
3	○	○	○○○○○	
4	○	○	○○○○○	
5	○	○	○○○○○	
6	○	○	○○○○○	
7	○	○	○○○○○	
8	○	○	○○○○○	
9	○	○	○○○○○	

	社会	運動	栄養	ポイント
16	○	○	○○○○○	
17	○	○	○○○○○	
18	○	○	○○○○○	
19	○	○	○○○○○	
20	○	○	○○○○○	
21	○	○	○○○○○	
22	○	○	○○○○○	
23	○	○	○○○○○	
24	○	○	○○○○○	
25	○	○	○○○○○	

10	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
11	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
12	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
13	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
14	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
15	○	○	○ ○ ○ ○ ○	

26	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
27	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
28	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
29	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
30	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
31	○	○	○ ○ ○ ○ ○	

もくひょうポイント  
43

今月の合計ポイント

**今月の運動 レベル2：くり返しの回数を少しアップ！**

**①つま先上げ**

かかとを地面につけ  
つま先を上げ下げする

速く 15回  
ゆっくり 7回



**②ひざ伸ばし**

つま先を天井に向け  
ひざを伸ばす

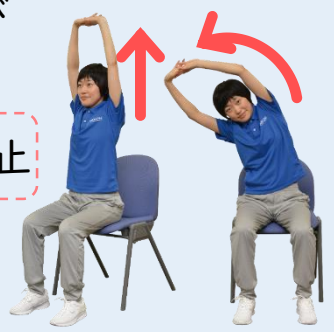
速く 左右15回ずつ  
ゆっくり 左右7回ずつ



**背伸び・体側伸ばす運動**

手を組み上に伸び  
体を横に倒す

左右10秒ずつ静止



息を止めないように声に出して数を数えながら、体調に合わせて無理のない範囲で運動しましょう。



# 毎日でかけよう！動こう！食べよう！

	社会	運動	栄養	ポイント
記入例	地域の会合 14:00~ ○ <sub>1</sub>	○	○○○○○ <sub>1</sub>	2
1	○	○	○○○○○	
2	○	○	○○○○○	
3	○	○	○○○○○	
4	○	○	○○○○○	
5	○	○	○○○○○	
6	○	○	○○○○○	
7	○	○	○○○○○	
8	○	○	○○○○○	
9	○	○	○○○○○	

	社会	運動	栄養	ポイント
16	○	○	○○○○○	
17	○	○	○○○○○	
18	○	○	○○○○○	
19	○	○	○○○○○	
20	○	○	○○○○○	
21	○	○	○○○○○	
22	○	○	○○○○○	
23	○	○	○○○○○	
24	○	○	○○○○○	
25	○	○	○○○○○	

10	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
11	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
12	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
13	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
14	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
15	○	○	○ ○ ○ ○ ○	

26	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
27	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
28	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
29	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
30	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
31	○	○	○ ○ ○ ○ ○	

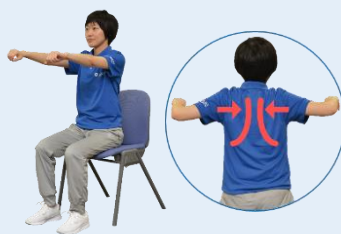
もくひょうポイント  
50

今月の合計ポイント

**今月の運動 レベル2：くり返しの回数を少しアップ！**

**③肩甲骨よせ**

手を前に伸ばし、  
ひじを引き、  
胸をはりながら  
肩甲骨を寄せる



速く 15回  
ゆっくり 7回

※ゆっくりの目安：10秒/回

**④もも上げ**

椅子のふちに手をそえて  
太ももを上げる



速く 左右15回ずつ  
ゆっくり 左右7回ずつ

**胸を伸ばす運動**

うしろで手を組み、  
肩甲骨を寄せながら  
胸をはる

10秒静止



息を止めないように声に出して数を数えながら、体調に合わせて無理のない範囲で運動しましょう。

# 9



毎日でかけよう！動こう！食べよう！

	社会	運動	栄養	ポイント
記入例	地域の会合 14:00~ ○ <sub>1</sub>	○	○○○○○ <sub>1</sub>	2
1	○	○	○○○○○	
2	○	○	○○○○○	
3	○	○	○○○○○	
4	○	○	○○○○○	
5	○	○	○○○○○	
6	○	○	○○○○○	
7	○	○	○○○○○	
8	○	○	○○○○○	
9	○	○	○○○○○	

	社会	運動	栄養	ポイント
16	○	○	○○○○○	
17	○	○	○○○○○	
18	○	○	○○○○○	
19	○	○	○○○○○	
20	○	○	○○○○○	
21	○	○	○○○○○	
22	○	○	○○○○○	
23	○	○	○○○○○	
24	○	○	○○○○○	
25	○	○	○○○○○	

10		○	○	○	○	○	○	
11		○	○	○	○	○	○	
12		○	○	○	○	○	○	
13		○	○	○	○	○	○	
14		○	○	○	○	○	○	
15		○	○	○	○	○	○	

26		○	○	○	○	○	○	
27		○	○	○	○	○	○	
28		○	○	○	○	○	○	
29		○	○	○	○	○	○	
30		○	○	○	○	○	○	

もくひょうポイント  
56

今月の合計ポイント

**今月の運動 レベル2：くり返しの回数を少しアップ！**

**⑤ ちょび漏れ予防の体操**

ぎゅっと肛門や尿道をしめ、その後ゆるめる

速く 15回  
ゆっくり 7回



※ゆっくりの目安：10秒/回

**⑥ スクワット**

おしりを突き出すようにひざを曲げ静止し、立ち上がる

速く 15回  
ゆっくり 7回



**足の裏側を伸ばす運動**

かかとを地面につけたまま前に伸ばし、つま先を天井に向け、からだを前に倒す

左右10秒ずつ静止



息を止めないように声に出して数を数えながら、体調に合わせて無理のない範囲で運動しましょう。

# 10



毎日でかけよう！動こう！食べよう！

	社会	運動	栄養	ポイント
記入例	地域の会合 14:00~ ○ <sub>1</sub>	○	○○○○○ <sub>1</sub>	2
1	○	○	○○○○○	
2	○	○	○○○○○	
3	○	○	○○○○○	
4	○	○	○○○○○	
5	○	○	○○○○○	
6	○	○	○○○○○	
7	○	○	○○○○○	
8	○	○	○○○○○	
9	○	○	○○○○○	

	社会	運動	栄養	ポイント
16	○	○	○○○○○	
17	○	○	○○○○○	
18	○	○	○○○○○	
19	○	○	○○○○○	
20	○	○	○○○○○	
21	○	○	○○○○○	
22	○	○	○○○○○	
23	○	○	○○○○○	
24	○	○	○○○○○	
25	○	○	○○○○○	



10		○	○	○ ○ ○ ○ ○	
11		○	○	○ ○ ○ ○ ○	
12		○	○	○ ○ ○ ○ ○	
13		○	○	○ ○ ○ ○ ○	
14		○	○	○ ○ ○ ○ ○	
15		○	○	○ ○ ○ ○ ○	

26		○	○	○ ○ ○ ○ ○	
27		○	○	○ ○ ○ ○ ○	
28		○	○	○ ○ ○ ○ ○	
29		○	○	○ ○ ○ ○ ○	
30		○	○	○ ○ ○ ○ ○	
31		○	○	○ ○ ○ ○ ○	

もくひょうポイント  
58

今月の合計ポイント

**今月の運動 レベル3：くり返しの回数をさらにアップ！**

**①つま先上げ**

かかとを地面につけ  
つま先を上げ下げする

速く 20回  
ゆっくり 10回



**②ひざ伸ばし**

つま先を天井に向け  
ひざを伸ばす

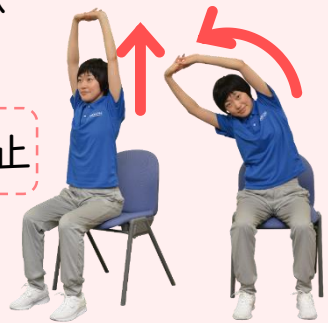
速く 左右20回ずつ  
ゆっくり 左右10回ずつ



**背伸び・体側伸ばす運動**

手を組み上に伸び  
体を横に倒す

左右10秒ずつ静止



息を止めないように声に出して数を数えながら、体調に合わせて無理のない範囲で運動しましょう。

# 毎日でかけよう！動こう！食べよう！



	社会	運動	栄養	ポイント
記入例	地域の会合 14:00~ ○ <sub>1</sub>	○	○○○○○ <sub>1</sub>	2
1	○	○	○○○○○	
2	○	○	○○○○○	
3	○	○	○○○○○	
4	○	○	○○○○○	
5	○	○	○○○○○	
6	○	○	○○○○○	
7	○	○	○○○○○	
8	○	○	○○○○○	
9	○	○	○○○○○	

	社会	運動	栄養	ポイント
16	○	○	○○○○○	
17	○	○	○○○○○	
18	○	○	○○○○○	
19	○	○	○○○○○	
20	○	○	○○○○○	
21	○	○	○○○○○	
22	○	○	○○○○○	
23	○	○	○○○○○	
24	○	○	○○○○○	
25	○	○	○○○○○	

10		○	○	○ ○ ○ ○ ○	
11		○	○	○ ○ ○ ○ ○	
12		○	○	○ ○ ○ ○ ○	
13		○	○	○ ○ ○ ○ ○	
14		○	○	○ ○ ○ ○ ○	
15		○	○	○ ○ ○ ○ ○	

26		○	○	○ ○ ○ ○ ○	
27		○	○	○ ○ ○ ○ ○	
28		○	○	○ ○ ○ ○ ○	
29		○	○	○ ○ ○ ○ ○	
30		○	○	○ ○ ○ ○ ○	

もくひょうポイント  
63

今月の合計ポイント

## 今月の運動

## レベル3：くり返しの回数をさらにアップ！

### ③肩甲骨よせ

手を前に伸ばし、  
ひじを引き、  
胸をはりながら  
肩甲骨を寄せる



速く 20回  
ゆっくり 10回

※ゆっくりの目安：10秒/回

### ④もも上げ

椅子のふちに手をそえて  
太ももを上げる



速く 左右20回ずつ  
ゆっくり 左右10回ずつ

### 胸を伸ばす運動

うしろで手を組み、  
肩甲骨を寄せながら  
胸をはる



10秒静止

息を止めないように声に出して数を数えながら、体調に合わせて無理のない範囲で運動しましょう。



公益社団法人

地域医療振興協会

Japan Association for Development of Community Medicine

# 12

毎日でかけよう！動こう！食べよう！



	社会	運動	栄養	ポイント
記入例	地域の会合 14:00~ ○ <sub>1</sub>	○	○○○○○ <sub>1</sub>	2
1	○	○	○○○○○	
2	○	○	○○○○○	
3	○	○	○○○○○	
4	○	○	○○○○○	
5	○	○	○○○○○	
6	○	○	○○○○○	
7	○	○	○○○○○	
8	○	○	○○○○○	
9	○	○	○○○○○	

	社会	運動	栄養	ポイント
16	○	○	○○○○○	
17	○	○	○○○○○	
18	○	○	○○○○○	
19	○	○	○○○○○	
20	○	○	○○○○○	
21	○	○	○○○○○	
22	○	○	○○○○○	
23	○	○	○○○○○	
24	○	○	○○○○○	
25	○	○	○○○○○	

10		○	○	○	○	○	○	
11		○	○	○	○	○	○	
12		○	○	○	○	○	○	
13		○	○	○	○	○	○	
14		○	○	○	○	○	○	
15		○	○	○	○	○	○	

26		○	○	○	○	○	○	
27		○	○	○	○	○	○	
28		○	○	○	○	○	○	
29		○	○	○	○	○	○	
30		○	○	○	○	○	○	
31		○	○	○	○	○	○	

もくひょうポイント  
**65**

今月の合計ポイント

**今月の運動 レベル3：くり返しの回数をさらにアップ！**

**⑤ ちょび漏れ予防の体操**

ぎゅっと肛門や尿道をしめ、その後ゆるめる

速く 20回  
ゆっくり 10回



※ゆっくりの目安：10秒/回

**⑥ スクワット**

おしりを突き出すようにひざを曲げ静止し、立ち上がる

速く 20回  
ゆっくり 10回



**足の裏側を伸ばす運動**

かかとを地面につけたまま前に伸ばし、つま先を天井に向け、からだを前に倒す

左右10秒ずつ静止



息を止めないように声に出して数を数えながら、体調に合わせて無理のない範囲で運動しましょう。



# 毎日でかけよう！動こう！食べよう！

	社会	運動	栄養	ポイント
記入例	地域の会合 14:00~ ○ <sub>1</sub>	○	○○○○○ <sub>1</sub>	2
1	○	○	○○○○○	
2	○	○	○○○○○	
3	○	○	○○○○○	
4	○	○	○○○○○	
5	○	○	○○○○○	
6	○	○	○○○○○	
7	○	○	○○○○○	
8	○	○	○○○○○	
9	○	○	○○○○○	

	社会	運動	栄養	ポイント
16	○	○	○○○○○	
17	○	○	○○○○○	
18	○	○	○○○○○	
19	○	○	○○○○○	
20	○	○	○○○○○	
21	○	○	○○○○○	
22	○	○	○○○○○	
23	○	○	○○○○○	
24	○	○	○○○○○	
25	○	○	○○○○○	

10	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
11	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
12	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
13	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
14	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
15	○	○	○ ○ ○ ○ ○	

26	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
27	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
28	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
29	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
30	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
31	○	○	○ ○ ○ ○ ○	

もくひょうポイント  
72

今月の合計ポイント

## 今月の運動

レベル4：一度に6つの運動でさらにレベルアップ！

### ①つま先上げ

すねの筋肉に  
力を入れながら！



### ②ひざ伸ばし

つま先を天井に  
向けて！



### ③肩甲骨よせ

肩甲骨をしっかり  
寄せる



速く 10回  
ゆっくり 5回

### ④もも上げ

しっかりお腹に  
引き寄せる



### ⑤ちょび漏れ予防の体操

肛門や尿道にしっかり  
力を入れてひきしめる



### ⑥スクワット

つま先がひざより  
前に出ないように！



息を止めないように声に出して数を数えながら、体調に合わせて無理のない範囲で運動しましょう。



公益社団法人

地域医療振興協会

Japan Association for Development of Community Medicine

# 2



毎日でかけよう！動こう！食べよう！

	社会	運動	栄養	ポイント
記入例	地域の会合 14:00~ ○ <sub>1</sub>	○	○○○○○ <sub>1</sub>	2
1	○	○	○○○○○	
2	○	○	○○○○○	
3	○	○	○○○○○	
4	○	○	○○○○○	
5	○	○	○○○○○	
6	○	○	○○○○○	
7	○	○	○○○○○	
8	○	○	○○○○○	
9	○	○	○○○○○	

	社会	運動	栄養	ポイント
16	○	○	○○○○○	
17	○	○	○○○○○	
18	○	○	○○○○○	
19	○	○	○○○○○	
20	○	○	○○○○○	
21	○	○	○○○○○	
22	○	○	○○○○○	
23	○	○	○○○○○	
24	○	○	○○○○○	
25	○	○	○○○○○	



10	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
11	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
12	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
13	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
14	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
15	○	○	○ ○ ○ ○ ○	

26	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
27	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
28	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
	○	○	○ ○ ○ ○ ○	

もくひょうポイント  
77

今月の合計ポイント

## 今月の運動

レベル5：6つの運動の回数を少しアップ！

### ①つま先上げ

すねの筋肉に  
力を入れながら！



### ②ひざ伸ばし

つま先を天井に  
向けて！



### ③肩甲骨よせ

肩甲骨をしっかりと  
寄せる



速く 15回  
ゆっくり 7回

### ④もも上げ

しっかりお腹に  
引き寄せる



### ⑤ちょび漏れ予防の体操

肛門や尿道にしっかりと  
力を入れてひきしめる



### ⑥スクワット

つま先がひざより  
前に出ないように！



息を止めないように声に出して数を数えながら、体調に合わせて無理のない範囲で運動しましょう。



公益社団法人

地域医療振興協会

Japan Association for Development of Community Medicine

# 3



## 毎日でかけよう！動こう！食べよう！

	社会	運動	栄養	ポイント
記入例	地域の会合 14:00~ ○ <sub>1</sub>	○	○○○○○ <sub>1</sub>	2
1	○	○	○○○○○	
2	○	○	○○○○○	
3	○	○	○○○○○	
4	○	○	○○○○○	
5	○	○	○○○○○	
6	○	○	○○○○○	
7	○	○	○○○○○	
8	○	○	○○○○○	
9	○	○	○○○○○	

	社会	運動	栄養	ポイント
16	○	○	○○○○○	
17	○	○	○○○○○	
18	○	○	○○○○○	
19	○	○	○○○○○	
20	○	○	○○○○○	
21	○	○	○○○○○	
22	○	○	○○○○○	
23	○	○	○○○○○	
24	○	○	○○○○○	
25	○	○	○○○○○	

10	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
11	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
12	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
13	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
14	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
15	○	○	○ ○ ○ ○ ○	

26	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
27	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
28	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
29	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
30	○	○	○ ○ ○ ○ ○	
31	○	○	○ ○ ○ ○ ○	

もくひょうポイント  
72

今月の合計ポイント

**今月の運動 レベル6：6つの運動の回数をさらにアップ！**


**①つま先上げ**  
すねの筋肉に  
力を入れながら!



**②ひざ伸ばし**  
つま先を天井に  
向けて!



**③肩甲骨よせ**  
肩甲骨をしっかり  
寄せる




速く 20回  
ゆっくり 10回


**④もも上げ**  
しっかりお腹に  
引き寄せる



**⑤ちょび漏れ予防の体操**  
肛門や尿道にしっかり  
力を入れてひきしめる



**⑥スクワット**  
つま先がひざより  
前に出ないように!



息を止めないように声に出して数を数えながら、体調に合わせて無理のない範囲で運動しましょう。

# 1年のきろく

記入例

