

2026年 6月 まいにち ちょい足し^脱☺フレイルカレンダー

食べて 動いて
つながって 健やかに

日	月	火	水	木	金	土
◆「ときど記」 でいいから 1日を振り返り日記 をつけてみよう 記憶が鍛えられるよ	1 体重測定 体重に変化は あるかな？記録して おこつ <input type="text"/> kg	2 並べ替えると どんな言葉に ヒント 季節ですね ①りゆいつ ②えもこがろ	3 足の横上げ  左右ゆっくり 10回ずつ やってみよう	4 虫歯予防デー 大切な歯の健康 かかりつけ医で 定期的に検診を	5 タンパク質 プラスでいこう ゆでた豚肉と豆苗 ごまボン酢で さっぱりといかが	6 季節を感じに 近所のあじさいは どんな色かな ゆっくり散歩しよう
7 元気に過ごす 1日3食しっかり 食べよう 元気の素 大事だからね	8 足指マッサージ 足指の間に手の 指を入れぐるりと まわしてみよう	9 買い物暗算 合計いくら？ 暗算しながら買い物 してみよう	10 かかと上げ  ゆっくり 10回 やってみよう	11 音読のすすめ 何を読んでもOK ゆっくり、はっきり 口を大きく動かす	12 変わり冷奴 枝豆と1cm角にした チーズをのせて 醤油をかけてどうぞ	13 対策して 安全な外出を 帽子、日傘、水分 風通しの良い服装 さあ外出 出発OK
14 来週は 父の日 身近な人に感謝の 気持ちを伝えて みよう	15 胸を開く 後ろで両手を組み 肩甲骨を寄せて みよう 胸が開くよ	16 漢字脳トレ 雨かんむりの字を 書きだそう（雪など） いくつ出たかな？	17 簡単 スクワット  ゆっくり 10回 やってみよう	18 お口の筋トレ 口の周りの筋肉や舌 を動かすおしゃべり も筋トレだよ	19 夏至の食材で 噛む 噛む もうすぐ夏至だね タコとオクラの キムチ和えいかが	20 ついで運動 気温が高い日は 冷房が効いた店内を 多めに歩こう
21 夏至 日が長くなったから 夕方散歩もいいね 暑さ対策してね	22 耳ツボ刺激 両耳をつかみ 上 下 横に 引っ張ってみよう	23 早口言葉 3回言おう かえるびよこびよこ みびよこびよこ あわせてびよこびよこ むびよこびよこ	24 筋力アップ 仰向け膝曲げ 伸ばしに挑戦してみ よう *裏面 参照	25 寝る前の 歯磨きは 本日もお疲れ様と 寝る前の歯磨きは 丁寧にやろうね	26 タンパク質 プラスでいこう うどんには油揚げ ラーメンにはゆで卵 パスタには粉チーズ	27 早歩きもね 散歩時、早歩きを 入れてみよう 運動量が増えるよ
28 本日も歩こう 散歩コース いくつ 持っている？ 	29 本日の宿題 前向きな言葉を 使って1日を 過ごそう	30 自分に ごほうびを 今年も半分終了だね 頑張っている自分に ご褒美をあげよう	 ①持ち上げて ②ひざを曲げる	裏面の健診情報 も見てね 	興味のある方はご参加ください 問合せ 健康増進課 6月19日（金） 14時～15時 元気サポーター体験会 （勤労者活動センター） 6月29日（月） 14時～15時 スマイルヘルスサポ ーター運動体験会 （保健センター）	

♪おいしいご飯はきれいな手から 食事前にはしっかり手を洗い食中毒を予防しよう
♪気温が高い日も出てきます 暑さ対策は早めに行い体調良く過ごしていこう

2026年6月1日（日）～6月30日（月）

いつまでも 健康で自分らしく暮らしていくために

◆問合せ 岩沼市 介護福祉課 24-3016
健康増進課 23-0794

フレイル
予防を
始めよう！

フレイルを予防する視点は4つ

- その1 運動
 - その2 食生活
 - その3 口腔ケア
 - その4 社会参加（人とのつながり）
- 生活の中で取り組めることがたくさんあります！

カレンダーの取組みを生活に合わせて「ちょい足し」を

あなたの体調や課題に合わせてぜひ取り組んでみてください
こちらの二次元コードで毎月のカレンダーを市のホームページより
ダウンロードできます
カレンダーは市内公共施設、地域包括支援センターにも設置しています



体操やってみよう 仰向け膝曲げ 伸ばし



① 仰向けになり両膝を立てる

② 右足を軽く持ち上げて
右ひざを伸ばす

*これを4回行う
足を変えて同じ動作を行う

全身を支える力の筋力アップになりますよ

★歯周病検診・健康診査を受けましょう★ 詳しくは広報6月号でご確認ください

①歯周病検診

対象	自己負担・期間	
今年度20歳、30歳、 40歳、50歳、60 歳、70歳になる方	500円 検診期間 6/1～11/30	<ul style="list-style-type: none"> ・歯周病は日本人が歯を失う原因第1位です。 また、糖尿病や脳卒中、認知症など様々な病気に影響を及ぼします。 全身の健康を守るためにも早期発見、治療することが大切です。対象の方はこの機会にぜひ受診しましょう。

②健康診査

対象	自己負担	
40歳～74歳の岩沼市 国保の方	集団健診 1,500円 個別健診 2,000円	<ul style="list-style-type: none"> ・健診は1年に1回、体をチェックする大切な機会です。
75歳以上の後期高齢 者医療制度の方	75歳以上は（集団も 個別も）無料	<ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病や加齢に伴う心身の衰え（フレイル）を予防・早期発見するためにもぜひ受けましょう。
健診期間	*集団健診 6/1～6/27 *個別健診 6/1～9/19	