神戸市の相談窓口

● あんしんすこやかセンター ●
（地域包括支援センター）

介護予防 や日常生活への支援・相談が必要になった場合はこちらまで。

担当のあんしんすこやかセンター名

あんしんすこやか
センター

☎

【 ホームページ 】

https://www.city.kobe.lg.jp/a46210/kenko/fukushi/carenet/ansuko-center/index.html

令和３年３月発行　神戸市広報印刷物登録　令和２年度　第680号　広報印刷物規格 A-1 類

◆本冊子は、神戸市グリーン調達等方針に係る判断基準を満たす紙を使用しています。
◆リサイクル適正の表示：紙へリサイクル可　本冊子は、神戸市グリーン調達等方針に係る判断基準にしたがい、印刷用の紙へのリサイクルに適した材料〔Aランク〕のみを用いて作成しています。

リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

元気！いきいき!! 手帳



いきいき はつらつ 自分らしく

氏名

神戸市

私について（記録・暮らしぶり）

ふりがな		写真・似顔絵
氏名		
生年月日	年　月　日	
性別	男　・　女	血液型
住所	〒　— 神戸市　区	
電話番号	自宅	
	携帯電話	
緊急連絡先	名前	(私との関係：　)
	電話番号	
	住所	



かかりつけ医（主治医について）

	病院名	主治医	電話番号
1	(診療科：　)	先生	
2	(診療科：　)	先生	
3	(診療科：　)	先生	

かかりつけ歯科医

1	病院名	電話番号	

かかりつけ薬局

1	薬局名	電話番号	

既往歴（治療中やかかったことのある病気・後遺症のあるケガ等）

注意が必要なお薬や

アレルギーの有無：無・有　種類：（　）

私の健康記録



日々の血圧
身体に関する記録

私の日々の身体の記録１

月	日	血圧	脈拍	特記事項	確認欄
(見	本)	118 / 72	64		
		/			
		/			
		/			
		/			
		/			
		/			
		/			
		/			
		/			
		/			
		/			
		/			

私の日々の身体の記録２

日々の身体のデータを記録し、自分の身体の状態を知りましょう。
血圧や歩数など、自分の気になるデータを見れるように、活用してください。

月	日	血圧	脈拍	特記事項	確認欄
		/			
		/			
		/			
		/			
		/			
		/			
		/			
		/			
		/			
		/			
		/			
		/			
		/			

月	日	血圧	脈拍	特記事項	確認欄
		/			
		/			
		/			
		/			
		/			
		/			
		/			
		/			
		/			
		/			
		/			
		/			
		/			

私の日々の身体の記録３

日々の身体のデータを記録し、自分の身体の状態を知りましょう。
血圧や歩数など、自分の気になるデータを見れるように、活用してください。

月	日	血圧	脈拍	特記事項	確認欄
		/			
		/			
		/			
		/			
		/			
		/			
		/			
		/			
		/			
		/			
		/			
		/			
		/			

私のいきいき計画



生活の振り返り
健康な生活に関する計画

私の１週間の予定（主な行事など）

曜日	午前	午後
月		
火		
水		
木		
金		
土		
日		

取り組んでいることや興味の確認１

あなたが日常的に行っている行為や興味のあることなどを確認しましょう。

以下の行為について該当するものに○をつけてください。

買い物をする		している	してみたい
料理を作る		している	してみたい
掃除をする		している	してみたい
洗濯物を干す		している	してみたい
自分でお風呂に入る		している	してみたい
身支度をする		している	してみたい

取り組んでいることや興味の確認２

あなたが日常的に行っている行為や興味のあることなどを確認しましょう。

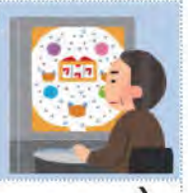
現在取り組んでいることには、◎を入れましょう。今後やってみたいことや再びできるようになりたいことには、○を入れましょう。

読書 	**生涯学習** 	**歴史** 
俳句 	**書道・習字** 	**囲碁** 
将棋 	**お茶** 	**お花** 
盆栽 	**手品・マジック** 	**陶芸・手工芸** 
絵を描く・絵手紙 	**編み物** 	**手芸** 
ガーデニング 	**農作業** 	**家庭菜園** 

取り組んでいることや興味の確認3

あなたが日常的に行っている行為や興味のあることなどを確認しましょう。

現在取り組んでいることには、◎ を入れましょう。今後やってみたいことや再びできるようになりたいことには、○ を入れましょう。

グランドゴルフ 	フラダンス 	社交ダンス 
旅行 	温泉 	地域活動 
伝統文化の保護 	ボランティア 	賃金を伴う仕事 
まちづくり 	お参り 	宗教活動 
居酒屋に行く 	麻雀・花札など 	パチンコ 
競馬・競輪・競艇 	その他(　　)	その他(　　)

歌を歌うコーラス 	カラオケ 	写真 
パソコンワープロ 	野球観戦 	サッカー観戦 
相撲観戦 	映画鑑賞 	観劇 
演奏会に行く 	音楽を聴く 	楽器演奏 
家族との団らん 	孫の世話 	動物の世話 
地域のこどもとの交流 	友だちとの交流 	異性との交流・デート 
体操・運動 	散歩・ウオーキング 	山登り・ハイキング 

私のいきいき度自己チェックリスト チェック

質問事項		回答	
①くらし	バスや電車で一人で外出していますか	0.はい	1.いいえ
	日用品の買い物をしていますか	0.はい	1.いいえ
	預貯金の出し入れをしていますか	0.はい	1.いいえ
	友人の家を訪ねていますか	0.はい	1.いいえ
	家族や友人の相談にのっていますか	0.はい	1.いいえ
②運動	階段を手すりや壁をつたわらずに昇っていますか	0.はい	1.いいえ
	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0.はい	1.いいえ
	15分くらい続けて歩いていますか	0.はい	1.いいえ
	この1年間で転んだことがありますか	1.はい	0.いいえ
	転倒に対する不安は大きいですか	1.はい	0.いいえ
③栄養	6ヶ月で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1.はい	0.いいえ
	身長　　cm　体重　　kg （BMI＝　　） 【BMIの求め方】 BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)	0. BMIが18.5 **以上**	1. BMIが18.5 **未満**
④くち	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1.はい	0.いいえ
	お茶や汁物等でむせることがありますか	1.はい	0.いいえ
	口の渇きが気になりますか	1.はい	0.いいえ
⑤外出	週に1回以上は外出していますか	0.はい	1.いいえ
	昨年に比べて外出の回数が減っていますか	1.はい	0.いいえ

今の心や身体の状態、暮らしぶりを振り返り、取り組んだほうが良い介護予防を見つけましょう。

質問事項		回答	
⑥きおく	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるといわれますか	1.はい	0.いいえ
	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0.はい	1.いいえ
	今日が何月何日かわからない時がありますか	1.はい	0.いいえ
⑦こころ	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	1.はい	0.いいえ
	(ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1.はい	0.いいえ
	(ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1.はい	0.いいえ
	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	1.はい	0.いいえ
	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	1.はい	0.いいえ

①くらし	②運動	③栄養	④くち	⑤外出	⑥きおく	⑦こころ	①～⑥合計
点	点	点	点	点	点	点	点

⚠ **以下に該当する場合は、注意が必要です。** ⚠

②運動	**3点以上**	体操などの気軽に行える運動に取り組みましょう。
③栄養	**2点**	1日3食、バランスよく食べましょう。
④くち	**2点以上**	歯や入れ歯の手入れだけでなく、頬や舌などをよく動かし、マッサージしましょう。
⑤外出	**外出週1回未満**	外出する回数を増やし、出かけることを習慣にしましょう。
⑥きおく	**1点以上**	運動や日常生活を活発にし、脳を鍛えましょう。
⑦こころ	**2点以上**	心と身体にやさしい生活を心がけましょう。
⑧①～⑥合計	**10点以上**	くらしの機能が全体的に低下ぎみです。活発な生活を心がけましょう。

私のいきいき計画

私のいきいき計画2（記入例）

記ポイント X 年 X 月

取り組みやすく頑張ろうと思える目標にしましょう

私の生活の目標		グランドゴルフ大会で上位入賞！		
目標を達成するために取り組むこと①		週に2回、グランドゴルフの練習に参加する		
目標を達成するために取り組むこと②		朝と夜、テレビCMの間に体操をする！		
目標を達成するために取り組むこと③				
実践期間		X年 X月 X日 ～ ○年		
自己評価 記入日：○年○月○日	実行度	できた	まあまあ	できていない
	満足度	満足	まあまあ	不満足
ふりかえり		A自治会メンバー手強し。上位になることはできなかったが、これまでより順位が上がった。取り組みの成果が出ていると思う。次こそ入賞を目指したい。		

ポイント 取り組みは具体的に書きましょう

ポイント 期間の目安は3～6か月です

ポイント 次の目標に生かせるよう、振り返りを行います

私のいきいき計画3

記入日： 年 月 日

私の生活の目標				
目標を達成するために取り組むこと①				
目標を達成するために取り組むこと②				
目標を達成するために取り組むこと③				
実践期間		年 月 日 ～ 年 月 日		
自己評価 記入日：年 月 日	実行度	できた	まあまあ	できていない
	満足度	満足	まあまあ	不満足
ふりかえり				

いることや興味の確認、心身や暮らしぶりの状況を踏まえて、「実際に挑戦してみたい」「うまくできるようになりたい」と思うことについてなどを目標にして、具体的な計画を立ててみましょう。

私のいきいき計画2

記入日： 年 月 日

私の生活の目標				
目標を達成するために取り組むこと①				
目標を達成するために取り組むこと②				
目標を達成するために取り組むこと③				
実践期間		年 月 日 ～ 年 月 日		
自己評価 記入日：年 月 日	実行度	できた	まあまあ	できていない
	満足度	満足	まあまあ	不満足
ふりかえり				

私のいきいき計画3

記入日： 年 月 日

私の生活の目標				
目標を達成するために取り組むこと①				
目標を達成するために取り組むこと②				
目標を達成するために取り組むこと③				
実践期間		年 月 日 ～ 年 月 日		
自己評価 記入日：年 月 日	実行度	できた	まあまあ	できていない
	満足度	満足	まあまあ	不満足
ふりかえり				