

KOBEアクティブシニア目標シート

書き方例



今の自分の体調や、今後の生活を考えるきっかけとして、目標シートを書いてみましょう。

生活状況

1 生活や身体の状況で困っている、難しくなっていること
-最近の体調の変化などを振り返りましょう-

- ・重い物を持って歩くとしんどい
- ・つまづくことが多くなった

2 今後の生活で工夫できそうなこと
-周囲の人にも工夫の仕方を相談してみましょう-

- ・重くならないようにこまめに買い物に行く
- ・スーパーの宅配サービスを利用する
- ・床を整理整頓する
- ・朝起きた時に足首の体操をする

アイデアを色々出してみましょう

3 介護が必要にならないために、現在取り組んでいること -健康のために気をつけていること-

- ・食事を3食とっている
- ・食べる前に口の体操をしている
- ・たまに散歩へ行く
- ・孫とメールしている

フレイル予防には栄養(お口の健康)、運動、社会参加が重要です。
現在の生活で取り組んでいること等を書いてみましょう。
不足しているものは目標や取り組みに書いてみましょう。

目標

4 よりよい暮らしのための目標と取り組み

-続けたい、再びやってみたい、新たに始めてみたいことその実現のために取り組みたいこと-

目標達成までの期間

- 1か月
- 3か月
- 6か月
- 1年

- ・孫と旅行に行けるように、○○川の散歩を続けて、足腰を鍛える
- ・ピアノで○○の曲を弾けるように、毎日30分練習する
- ・週1回友達とカラオケに行く

振り返り

5 取り組みをした振り返り -目標の期間が終わった後に、振り返って感想を書いてみましょう-

達成状況

できた 少しできた できなかった

- ・以前より、長く歩けるようになり、旅行を計画!
- ・曲の前半が弾けるようになった、あと3か月頑張ろう

自分の好きなことや興味のある活動を取り入れ
継続できるようにしましょう

KOBEアクティブシニア 目標シート

人生100年時代、自分らしく生活を送るためには、
自分の体調や、できにくくなったことに早めに気づき、
身近なサービスや資源の情報を得て、
自ら積極的に取り組むセルフマネジメントが重要です。
そのために、このシートを役立ててください

KOBEアクティブシニア目標シートを活用してみよう

STEP 1 目標を立ててみよう

現在の体調や生活状況を振り返り、今後どのような暮らしをしてきたいか考えてみましょう。叶えたいこと、続けていきたいことなどの目標を立て、日常生活で取り組むことを考えてみましょう。

相談※
アドバイス
情報提供

あんしんすこやかセンター

STEP 2 取り組んでみよう

目標や、日常生活で取り組むことを実践していきましょう(フレイル予防に関する「栄養(お口の健康)・運動・社会参加」の要素を取り入れると効果的です)。

相談※
アドバイス
情報提供

医療介護専門職
主治医、介護専門職など

STEP 3 取り組みを振り返ってみよう

自分が設定した期間が来たら、目標が達成できたか振り返ってみましょう。

相談※
アドバイス
情報提供

民間サービス
ジムのトレーナーなど

※市が指定するサービスを利用する場合、あんしんすこやかセンターでの相談・手続きが必要です。
また持病がある場合、取り組む内容について主治医に確認してください

介護予防の取り組みをご紹介します

二次元コードを読み取ると、詳細が確認できます



自分で気軽に取り組みたい方におすすめ

相談先を
さがしたい

神戸市版 お悩みハンドブック

神戸市でどのような支援制度があるのか、相談窓口が確認できます。



詳細は
こちら

フレイル予防の
取り組みが知りたい

介護・フレイル予防 応援サイト

フレイル予防の基礎知識が学べ、体操や脳トレができます。



詳細は
こちら

ボランティアに
参加したい

KOBEシニア 元気ポイント

介護保険施設・こども施設等で、ボランティア活動を行うとポイントが貯まります。

対象 65歳以上



詳細は
こちら



KOBEシニア元気ポイント



誰かと一緒に取り組みたい方におすすめ

つどいの場・介護予防カフェ

市民が十人十色で取り組んでいる、誰もが気軽に参加できる活動の場。身近な地域の場を探してみましょう。

つどいの場についてはこちら



介護予防カフェについてはこちら



開催場所についてはこちら
(神戸市情報マップ)



地域拠点型 一般介護予防事業※1

地域で活動するNPO法人が様々なメニューを提供。週1回程度地域福祉センターや集会所で活動。

- 専門職による介護予防講座
- レクリエーション
- 体操

対象 65歳以上



フレイル改善 通所サービス※2

フレイル改善のための「栄養(食・口腔)」「運動」「社会参加」をバランスよく取り入れた、6カ月間のプログラム。

- 対象 65歳以上の
- 事業対象者
- 要支援1・2の方



フレイル改善通所サービス

※1・2
あんしんすこやかセンターで
手続きが必要です

お住まいの地域のあんしん
すこやかセンターを調べる



KOBEアクティブシニア目標シート

作成日 年 月 日 | 氏名



今の自分の体調や、今後の生活を考えるきっかけとして、目標シートを書いてみましょう。

生活状況

1 生活や身体の状況で困っている、難しくなっていること
-最近の体調の変化などを振り返りましょう-

2 今後の生活で工夫できそうなこと
-周囲の人にも工夫の仕方を相談してみましょう-

3 介護が必要にならないために、現在取り組んでいること -健康のために気をつけていること-

目標

4 よりよい暮らしのための目標と取り組み

-続けたい、再びやってみたい、新たに始めてみたいことその実現のために取り組みたいこと-

目標達成までの期間

1か月 ・ 3か月

6か月 ・ 1年

振り返り

5 取り組みをした振り返り -目標の期間が終わった後に、振り返って感想を書いてみましょう-

達成状況



できた



少しできた



できなかった

----- 以下、あんしんすこやかセンターに相談した場合職員が記入します -----

住所

被保険者番号

サービス名

サービス利用開始日

記入日

メッセージ

担当者()