

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()