

福岡市

# いきいき手帳

(介護予防手帳)

～ いつまでも私らしく ～

令和 年 月 日 交付

● 氏名

---

# この手帳について

この手帳は、あなたが住み慣れた地域でいきいきとあなたらしく暮らし続けていくことを願い作成したものです。

いきいきと楽しく暮らし続けていくためには、あなたの毎日の暮らしの支えになるような、気持ちが明るくなるような活動を持つことが大切です。

この手帳を活用して、日々の生活を振り返り、これからも続けていきたいことや、新たに取り組んでみたいことなどを考えるきっかけにしていただけたら幸いです。

また、あなたの取り組みについては、家族や地域の人、地域包括支援センターや介護サービス事業所の人たちと一緒に確認したり相談したりしましょう。

◎この手帳は、デイサービスなどの通所サービス利用のときはもちろん、健康講座やサロン・体操・趣味などの活動の際にも持参し、ご活用ください。

# 手帳の構成

していることや  
興味の確認  
P3～P4

あなたがしていること、趣味、興味のあること、得意なことなどを確認しましょう。

私のプランと  
取組記録  
P5～P14

あなたの暮らしの支えになるような目標やその達成に向けて取り組めることを書いてください。取り組み記録をつけて家族や支援してくれる人（地域包括支援センター担当者や介護サービス事業所職員など）に確認してもらいましょう。

活動記録  
P15～P16

あなたがいつも行く場所やいつも会う人、過ごし方などを記録してみましょう。

基本チェックリスト  
介護予防・健康づくり  
のポイント  
P17～P20

基本チェックリストを活用し、あなたの介護予防のための取り組みポイントを確認してください。

わたしの  
からだ記録  
P21～P25

ご自身のからだを知ることは大切です。血圧や体重などのセルフチェック記録をしてみましょう。気になるからだの変化は主治医に相談をしましょう。

# していることや興味の確認

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。

01	買い物をする	している・してみたい
02	料理を作る	している・してみたい
03	掃除をする	している・してみたい
04	洗濯物を干す	している・してみたい
05	自分でお風呂に入る	している・してみたい

## ■ 趣味や興味のあるものについて該当するものに○をつけてください。

01	読書・生涯学習・歴史	している・してみたい・興味がある
02	俳句	している・してみたい・興味がある
03	書道・習字	している・してみたい・興味がある
04	絵を描く・絵手紙	している・してみたい・興味がある
05	パソコン・ワープロ	している・してみたい・興味がある
06	写真	している・してみたい・興味がある
07	映画・観劇・演奏会に行く	している・してみたい・興味がある
08	お茶・お花	している・してみたい・興味がある
09	歌を歌う・カラオケ	している・してみたい・興味がある
10	音楽を聴く・楽器演奏	している・してみたい・興味がある
11	編み物・針仕事	している・してみたい・興味がある
12	畑仕事	している・してみたい・興味がある
13	家族との団らん・孫の世話	している・してみたい・興味がある
14	地域の子どもの世話	している・してみたい・興味がある
15	動物の世話	している・してみたい・興味がある

■ 趣味や興味のあるものについて該当するものに○をつけてください。

16	デート・異性との交流	している・してみたい・興味がある
17	居酒屋に行く	している・してみたい・興味がある
18	賃金を伴う仕事	している・してみたい・興味がある
19	友達とおしゃべり	している・してみたい・興味がある
20	将棋・囲碁	している・してみたい・興味がある
21	麻雀・花札など	している・してみたい・興味がある
22	散歩・体操・運動など	している・してみたい・興味がある
23	野球・相撲観戦	している・してみたい・興味がある
24	競馬・競輪・競艇・パチンコ	している・してみたい・興味がある
25	地域活動 (町内会・老人クラブ)	している・してみたい・興味がある
26	お参り・宗教活動	している・してみたい・興味がある
27	旅行・温泉	している・してみたい・興味がある
28	ボランティア	している・してみたい・興味がある
29		している・してみたい・興味がある
30		している・してみたい・興味がある
31		している・してみたい・興味がある
32		している・してみたい・興味がある
33		している・してみたい・興味がある

※得意なことを活かして活動してみたいことがありましたら、下記に書き出してみましよう。

(例：お花の免許を活かして、お花を教えてみたい。)

# 私のプラン

していることや興味の確認で、してみたいまたは興味があるとした行為・活動について再度書き出し、「実際にやってみたい」「うまくできるようになりたい」と思うことについて、プランを考えてみましょう。

● 私のプラン ●

①-1

作成日 令和 年 月 日

No	私の生活の目標

# 一緒に作ったひと

名 前		所属名称	
所属連絡先	〒	TEL	
コメント			

目標を達成するために 取り組むこと	自己評価	
	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
	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
	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
	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
	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
	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
	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

# 私のプラン

していることや興味の確認で、してみたいまたは興味があるとした行為・活動について再度書き出し、「実際にやってみたい」「うまくできるようになりたい」と思うことについて、プランを考えてみましょう。

● 私のプラン ●

①-2

作成日 令和 年 月 日

No	私の生活の目標



# 一緒に作ったひと

名前		所属名称	
所属連絡先	〒		TEL
コメント			

目標を達成するために 取り組むこと	自己評価	
	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
	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
	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
	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
	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
	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
	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

みんなに知っておいてもらいたいこと


家族や知人に応援してほしいこと

● 誰に

● どんなこと


活用する生活支援サービス

● 誰に

● どんなこと


\* 介護予防のための個別支援会議助言者や介護サービス事業所職員などの専門職から「わたしのプラン」への応援メッセージ

### 専門職のアドバイス

(あなたを応援してくれている医療や介護の専門職に書いてもらいましょう)

● 職種・サイン	● アドバイス	● 日付

# 私の取り組み記録

目標に向かっての取り組みができた日にチェックしてみましょう。  
<その1>

01 月 日	02 月 日	03 月 日	04 月 日	05 月 日
06 月 日	07 月 日	08 月 日	09 月 日	10 月 日
11 月 日	12 月 日	13 月 日	14 月 日	15 月 日
16 月 日	17 月 日	18 月 日	19 月 日	20 月 日
21 月 日	22 月 日	23 月 日	24 月 日	25 月 日
26 月 日	27 月 日	28 月 日	29 月 日	30 月 日

# 私の取り組み記録

目標に向かっての取り組みができた日にチェックしてみましょう。

<その2>

31 月 日	32 月 日	33 月 日	34 月 日	35 月 日
36 月 日	37 月 日	38 月 日	39 月 日	40 月 日
41 月 日	42 月 日	43 月 日	44 月 日	45 月 日
46 月 日	47 月 日	48 月 日	49 月 日	50 月 日
51 月 日	52 月 日	53 月 日	54 月 日	55 月 日
56 月 日	57 月 日	58 月 日	59 月 日	60 月 日

# 私の取り組み記録

目標に向かっての取り組みができた日にチェックしてみましょう。

<その3>

61 月 日	62 月 日	63 月 日	64 月 日	65 月 日
66 月 日	67 月 日	68 月 日	69 月 日	70 月 日
71 月 日	72 月 日	73 月 日	74 月 日	75 月 日
76 月 日	77 月 日	78 月 日	79 月 日	80 月 日
81 月 日	82 月 日	83 月 日	84 月 日	85 月 日
86 月 日	87 月 日	88 月 日	89 月 日	90 月 日

# 私の取り組み記録

目標に向かっての取り組みができた日にチェックしてみましょう。  
<その4>

91 月 日	92 月 日	93 月 日	94 月 日	95 月 日
96 月 日	97 月 日	98 月 日	99 月 日	100 月 日
101 月 日	102 月 日	103 月 日	104 月 日	105 月 日
106 月 日	107 月 日	108 月 日	109 月 日	110 月 日
111 月 日	112 月 日	113 月 日	114 月 日	115 月 日
116 月 日	117 月 日	118 月 日	119 月 日	120 月 日

# 活動の振り返り記録

介護予防教室や高齢者教室、サロンやサークル活動の他、公園、喫茶店、習い事や散歩コースなど、あなたがいつも行くところやそこでよく会う人、過ごし方など、活動記録をつけてみましょう。

## ■いつも行く場所①

## ■いつも会う人、過ごし方

日付	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/

## ■いつも行く場所②

## ■いつも会う人、過ごし方

日付	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/



■いつも行く場所③

■いつも会う人、過ごし方

日付	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/

■いつも行く場所④

■いつも会う人、過ごし方

日付	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/

# 介護予防と健康づくりのポイント

## ●生涯を自立して過ごすために●

介護が必要になる原因として、脳卒中などの生活習慣病のほかに、高齢による虚弱（フレイル）や転倒・骨折、認知症などがあります。これらは「老年症候群」と呼ばれる老化現象ですが、生活習慣病と同様に、毎日の生活習慣により、予防や改善がある程度可能です。

健康的な生活習慣を築いて「生活習慣病」と「老年症候群」を予防することで、生涯を自立して過ごしましょう。

介護予防に関する情報は福岡市ホームページでご覧いただけます。

福岡市 健康づくり・介護予防

検索

## 生活習慣病予防

わたしのからだ記録（P21～P24）をセルフ健康チェックにお役立てください。

●がん ●脳卒中 ●心臓病 ●糖尿病 ●高血圧  
などの予防やコントロール

病気の早期発見・治療



## 介護予防

基本チェックリスト（P19～20）をつけてみましょう。  
あなたの介護予防の取り組みポイントの参考にしてください。

1～5にチェックあり →虚弱（フレイル）予防

6～10にチェックあり→筋力アップ

転倒・骨折に気をつけましょう

11～12にチェックあり→低栄養予防

13～15にチェックあり→口腔ケア

16～17にチェックあり→閉じこもり予防

18～20にチェックあり→認知症予防

21～25にチェックあり→うつ予防

※チェックありとは、各項目への回答「1」にチェックがあることを示します。

虚弱の芽の早期発見・治療



健康で快適な毎日

# 基本チェックリスト

## ■ 生活全般

いずれかに○をつけてください。

1	バスや電車で1人で外出していますか。	0.はい	1.いいえ
2	日用品の買い物をしていますか	0.はい	1.いいえ
3	預貯金を出し入れしていますか	0.はい	1.いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	0.はい	1.いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	0.はい	1.いいえ

## ■ 運動機能の低下

いずれかに○をつけてください。

6	階段や手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0.はい	1.いいえ
7	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
8	15分くらい続けて歩いていますか	0.はい	1.いいえ
9	この1年間で転んだことがありますか	1.はい	0.いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	1.はい	0.いいえ

## ■ 低栄養

いずれかに○をつけてください。

11	6か月で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1.はい	0.いいえ
12	身長                      cm   体重                      kg                      (BMI=                      ) ※		

※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)が18.5未満の場合に該当とする。

■ 口腔機能		いずれかに○をつけてください。	
13	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
14	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
15	口の渇きが気になりますか。	1.はい	0.いいえ

■ 閉じこもり		いずれかに○をつけてください。	
16	週に1回以上が外出していますか。	0.はい	1.いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか。	1.はい	0.いいえ

■ ものわすれ		いずれかに○をつけてください。	
18	周りの人から「いつも同じことを聞く」などのものわすれがあるとされますか。	1.はい	0.いいえ
19	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
20	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

■ うつ		いずれかに○をつけてください。	
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	1.はい	0.いいえ
22	(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
23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今はおっくうに感じられる	1.はい	0.いいえ
24	(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
25	(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











# おぼえがき(わたしの記録)

## ■ かかりつけの病院

病院名・担当医

電話番号

かかっている病気

病院名・担当医

電話番号

かかっている病気

病院名・担当医

電話番号

かかっている病気

## ■ かかりつけの薬局

薬局名

電話番号

常用しているくすり

## ■ 緊急連絡先

氏名(続柄)

電話番号

氏名(続柄)

電話番号

## ■ 地域包括支援センターの担当者

担当の地域包括支援センター・担当者

電話番号

# お住まいの地域の活動場所(詳細は「区版のお知らせ」をご覧ください)

添付資料「お知らせ」を参考に、あなたの興味・関心のある活動や場所を探してみてください。  
興味あるものがあったら、担当の地域包括支援センター職員にご相談ください。

福岡市シルバー人材センターや福岡県70歳現役応援センター等



働きたい

- ・特技・経験を活かして仕事がしたい
- ・農作物や手づくりのお菓子・お惣菜を販売してみたい



地域に貢献したい

- ・ボランティアをやってみたい
- ・地域おこしの活動をしてみたい
- ・自治会・老人クラブの活動に参加してみたい

こんなところで・・・介護予防ボランティア、ボランティアセンターへの登録、町内会や老人クラブ活動への参加(地域行事や地域の支えあい活動)等々



趣味を楽しみたい  
学びたい

- ・音楽活動をしてみたい
- ・絵や写真をやってみたい
- ・園芸や土いじりをしたい
- ・書道、絵画、茶道、華道、手芸、囲碁や将棋、麻雀等



身体を動かしたい

- ・スポーツを楽しみたい
- ・運動や体操の機会をつくりたい
- ・登山やハイキングを楽しみたい

まずはこんなところで・・・地域の運動自主グループ活動や歩こう会、ウォーキンググループへの参加、公民館主催の高齢者大学や健康講座、市の施設利用(市民プール、体育館など)等々

まずはこんなところで・・・  
公民館や老人福祉センターの講座やサークル活動等々



交流したい

- ・サロンや茶話会に参加したい
- ・共通の趣味をもつ仲間をつくりたい

まずはこんなところから・・・  
ふれあいサロンやミニサロン、地域カフェ等々

健康づくり・介護予防に関するお問い合わせは

福岡市福祉局地域包括ケア推進課

電話 711-4373 FAX 733-5914

東区地域保健福祉課 (092) 645-1087

博多区地域保健福祉課 (092) 419-1099

中央区地域保健福祉課 (092) 718-1110

南区地域保健福祉課 (092) 559-5132

城南区地域保健福祉課 (092) 833-4112

早良区地域保健福祉課 (092) 833-4362

西区地域保健福祉課 (092) 895-7078

あなたのお住まいを担当するいきいきセンターふくおか

第 いきいきセンターふくおか

電話 (092) -

FAX (092) -