

いきいき手帳(介護予防手帳)を受け取ったあなたへ

～必要に応じて支援・サービスを活用しながら、あなたの好きな「活動」をしてみましょう～

いきいき手帳は福岡市の介護予防手帳です。自分の心身の健康に配慮した生活を送りながら、自分だけで難しいことは支援・サービスを利用し、自分で取り組んでいることは自分のペースで継続していけること、興味あることへの思いを深め、実現性を高めていけること、その「セルフマネジメント（自己管理）」のためのツールとして作成しました。

手帳を受け取られたら、早速、表紙に名前をご記入ください。介護予防と健康管理の一体的なツールとして、日々活用いただき、いきいきセンターふくおかの担当者や、生活支援・介護予防サービス事業所の職員と取組内容など確認してもらいましょう。

「いきいき手帳(介護予防手帳)」の活用方法

「いきいき手帳（介護予防手帳）」は、介護予防と健康管理を一体的に自己管理できるツールです。自分の興味や関心を確認した上で、生活の目標を設定し、それに向けた活動の計画をたてることができます。また、取り組み状況や健康チェックなどをしながら日々を振り返ることで、目標の達成状況を確認することができます。

① していることや興味の確認 (P3～P4)

あなたが日常的に行っている行為や興味のあること、好きなことや大事にしていることなどを確認しましょう。

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・講座	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	している	してみたい	興味がある

あなたが日常的に行っている行為について当てはまるものに○をつける

あなたの趣味や興味のあるものについて当てはまるものに○をつける

■ 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	賞金を伴う仕事	している	してみたい	興味がある
19	友達のおしゃべり	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	お祭り・宗教活動	している	してみたい	興味がある
27	旅行・温泉			
28	ボランティア			
29				
30				
31				
32				

あなたの得意なことを活かした活動について、地域に貢献したいものがあれば記入する

あなたの得意なことを活かして活動してみたいものがありましたら、下記にご記入ください。

○お花の免許を活かして、お花を教わりたい。()

子どもたちへの読み聞かせをしてみたい。

② 私のプラン (P5~P10)

していることや興味の内容をふまえて、「私の生活の目標」を設定します。そのためあなたが活動することを「目標を達成するために取り組むこと」に記載して積極的に取り組んでください。また、周囲に配慮してほしいことや必要なサポートがあれば、「みんなに知っておいてもらいたいこと」「家族や知人にしてほしいこと」「活用する生活支援サービス」に記入します。最後に、地域包括支援センター職員やサービス事業所の職員などあなたの介護予防の取り組みを支援している専門職にアドバイスを記載してもらいましょう。

予防プラン作成担当者の情報を記入
特記事項などがあればコメントしてもらおう

生活の目標について、実行度と満足度について当てはまるものに○をつける

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 ● その① 作成日 4月 14日

No.	私の生活の目標
1	書道は中途半端になっているので、時間もあるし、また始めたい。来年の年賀状はもっときれいな字で出す。
2	子どもたちに読み聞かせをするボランティア活動に参加したい。子どもたちにわいわいと囲まれたら楽しい。
3	もう夫婦二人だけだけど、いつまでも私が出した食事を主人と二人で美味しく食べられたら。

- 5 -

一緒に作ったひと		所属	TEL
名前	〇〇〇〇		包括〇〇
所属連絡先	〒		TEL
コメント	〇〇さんは、ちょっと頑張れば歩けます。 すぐに読み聞かせのボランティア始められますよ。		

目標を達成するために取り組むこと	自己評価
自分にあったメガネを作り直す。	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
家の近くの郵便局(500m)まで毎日、散歩してみる。	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
自信がいたら、書道教室が開かれている公民館(1km)まで、散歩してみる。	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
散歩できるようになったら、書道教室に参加する。(地域包括支援センターに一報)	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
ボランティアの人たちが集まって練習している二丁目の集会所に行ってみる。	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
二丁目の集会所では体操にも参加する。体力維持。	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
二丁目の集会所での昼食づくりに参加して、レシピを学ぶ。	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

- 6 -

具体的な生活の目標を記入。
興味関心に基づき自由な発想で記載する

あなたが生活の目標を達成するために、取り組んでみたいと思っていることを記入

あなたの周りの人や支援者が必ず知っておく必要のあることを記入。
(疾病上の配慮等や本人の嗜好)

●私のプラン●

みんなに知...

少し歩くと膝が痛くなる。不整脈がある。

家族や知人に応援してほしいこと

●誰に	●どんなこと
夫	今までどおり、買い物は手伝ってほしい。

活用する生活支援サービス

●誰に	●どんなこと
△△生協	食材配達

専門職のアドバイス

●職種・サイン	●アドバイス
OT・◇◇	台所ではミシン台の椅子に座っての調理を試してみてください。今よりもずっと楽に調理ができます。

あなたが家族や知人に対して応援を希望することがあれば、具体的に(誰に・どんなこと)記入

専門職のコメントやアドバイスを記載する。専門職の助言を地域包括支援センター担当者が代筆することも可。専門職の職種またはサインを記入

③ 取り組み記録 (P11~P14) 活動の振り返り記録 (P15~P16)

取り組みができた日に○や✓など印をつけて、月単位で振り返りをしてみましょう。また、あなたがよく行く場所、その場所でよく会う人や過ごし方を記載し、活動する度にその日付を記録しましょう。あなたの日頃の取り組み状況や活動量を、あなたを支援してくれる人たちと確認しあえると思います。

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 6月1日	02 6月5日	03 6月4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

取り組みができた日付を記入したり、○×をつけたり、あなた流に日々の取り組みを記録。

活動場所に行った日付を記入

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、趣味の会や散歩コースなど、あなたがいつも行くところや、通越し方など、活動記録をつけてみましょう。

■いつも行く場所①

ふれあいサロン●●

■いつも会う人、過ごし方

民生委員の福岡さん、ストレッチ体操、おしゃべり、お茶出しのお手伝い

日付	2/10	2/24	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/

■いつも行く場所②

近所の喫茶店「カフェ●●」

■いつも会う人、過ごし方

ひとりで読書、月1回くらい買い物帰りに。

日付	6/5	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/

あなたがよく行く場所の名称を記入

活動場所によく会う人や過ごし方について記入

④ 基本チェックリスト (P19~P20)

25 項目の質問に回答してみましよう。「1」に〇がついた項目がありますか。

基本チェックリスト

■ 生活全般 いずれかに〇をつけてください

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 いずれかに〇をつけてください

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 いずれかに〇をつけてください

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 150 cm 体重 38 kg (BMI=16.8)※		

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

- 19 -

質問 1~5 で「1」にチェックある方

「虚弱(フレイル)」に注意しましょう。楽しみをつくって毎日活動的に過ごし、心と身体にたくさん刺激を与えましょう。

質問 6~10 で「1」にチェックある方

「筋力アップ」に取り組みましょう。高齢期でも筋力は鍛えれば向上します。毎日ほんの少しの時間でもいいので、継続して身体を動かしましょう。

質問 11~12 で「1」にチェックある方

「低栄養」を予防しましょう。高齢期には「タンパク質」と「エネルギー」になる食品を意識してとることが大切です。

質問 13~15 で「1」にチェックある方

「口腔機能向上」に取り組みましょう。「老化のはじまりは口から!」ともいわれるように口腔の状態は全身の健康に関係します。

質問 16~17 で「1」にチェックある方

外出習慣をつけましょう。身体は動かさないと足腰は衰え、食欲も低下し、気が付かないうちに衰弱してしまいます。

質問 18~20 で「1」にチェックある方

「ちょっと変だ」のサインに注意! 認知症は生活習慣での予防や早期発見・対処等で進行を抑えたり、症状を緩和させることができます。

質問 21~25 で「1」にチェックある方

「万病のもと」高齢期のうつに要注意。人間関係や役割、体力など失う体験の多い高齢期は「うつ」になりやすい時期です。気になる症状があったらまずは日頃のかかりつけ医に相談しましょう。

■ 口腔機能 いずれかに〇をつけてください

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

■ 同じこと いずれかに〇をつけてください

16	週に1回以上が外出していますか。	0.はい	1.いいえ
17	昨年に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 いずれかに〇をつけてください

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 いずれかに〇をつけてください

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

- 20 -