

健康おうえん手帳

～ 人生 100 年 ～



氏名

No.

使用開始日 年 月 日



大仙市

わたしのこと

わたしのプラン

活動の記録

測定の記録

わたしの連絡帳

はじめに

～早めの備えで目指せ、健康長寿！～

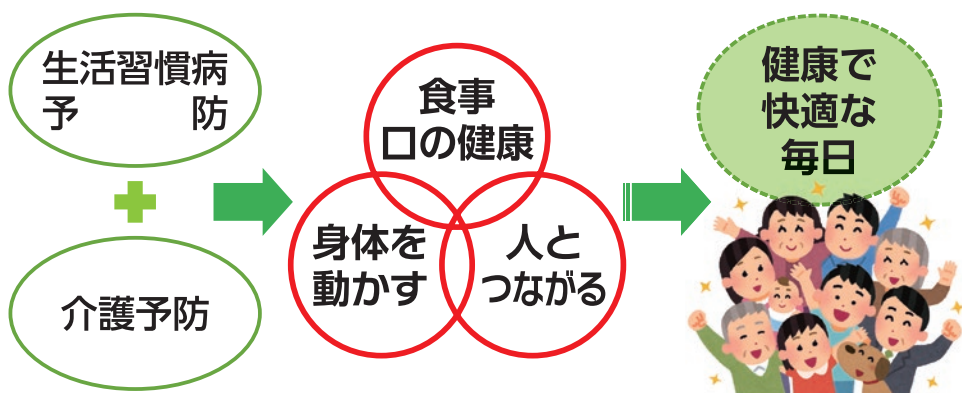
この手帳は、住み慣れた地域でいつまでも健康にご自分らしく暮らせることを願い、作成したものです。

もしも、あなたが、**認知症や身体的疾患などが原因で介護が必要な状態になったとき**、手帳を活用することで、あなたの気持ちが尊重され、気持ちに寄り添った支援を提供できるようあなたに関係する人たちの間で、大切な情報を共有できるものです。

【活用方法について】

- あなたの生活をより良くするために、目標を立てて、目標達成のために必要な活動に取り組みましょう。
- この手帳は活動の場に持ち歩き、そこで出会う人や専門職と共有しましょう。
- 高齢者包括支援センターが目標や計画づくりのため、お手伝いします。

介護予防の3本柱



もくじ

1. わたしのこと

3～9ページ

- ①基本情報
- ②わたしの生活について
- ③わたしに何か起こったときに望むこと

わたしのこと

2. わたしのプラン

10～16ページ

- ①生活の目標と計画の立て方（使用方法）
- ②生活状況や興味関心の確認
- ③基本チェックリスト
- ④わたしの目標と取り組むことー1
わたしの目標と取り組むことー2

わたしのプラン

3. 活動の記録

17～26ページ

- ①普段の体調チェックのポイント
- ②家庭血圧の正しい測り方
- ③日々の健康記録
- ④健康づくり活動記録：サークルや教室について
- ⑤ボランティア活動の記録

活動の記録

4. 測定の記録

27～34ページ

- ①体力測定の記録
- ②認知機能チェック
（家族がつくった「認知症」早期発見のめやす）
- ③健康長寿を目指して歩いてみませんか

測定の記録

5. わたしと支えてくれる人の連絡帳

35～38ページ

- ①医療機関を受診する時のポイント
- ②わたしの連絡帳

わたしの連絡帳

1. わたしのこと

① 基本情報 (記入日： 年 月 日)

ふりがな			男・女
氏 名			
生年月日	大正 ・ 昭和 ・ 平成 年 月 日		
住 所	〒 -		
	大仙市		
世帯構成	一人暮らし ・ 同居 []		
電話番号	(自宅) - -		
	(携帯) - -		
血液型	A ・ O ・ B ・ AB 型 (Rh + ・ -)		
医療保険 記号番号			
介護保険	事業対象者 認定あり(要介護 1・2・3・4・5 要支援 1・2) 認定なし		
担当ケア マネジャー			
手帳など	身体障害者手帳 級	その他難病指定など	
	精神障害者手帳 級		
	療育手帳		
その他			

もしもの時の連絡先

	氏 名	続 柄	同居の有無	電話番号
①			同居・別居	
②			同居・別居	
③			同居・別居	

健康の記録(過去にかかった病気や治療中の病気について)

いつから	病気や症状	医療機関	内服の有無
アレルギーの有無			

かかりつけ医療機関についての情報

		電話番号
かかりつけ医		
かかりつけ歯科		
かかりつけ薬局		
医師による指示事項		

② わたしの生活について

(記入日： 年 月 日)

(1) わたしの生活リズム

起きる時間：()
寝る時間：()
毎日続けていること：()

(2) わたしの食事

1日の食事の頻度に○をつけましょう。

朝食 ・ 昼食 ・ 夕食

好きな食べ物：()

嫌いな食べ物：()

嗜好品：飲酒 有 ・ 無

喫煙 有 ・ 無

(3) わたしの趣味

好きなことや得意なこと：()

苦手なことや不得意なこと：()

(4) わたしの過ごした時間

わたしのふるさと：()

わたしのしてきた(している)職業：()

大切な思い出：()

なじみの場所：()

(5) わたしの大切な人たち

一番頼りになる人：()

会いたい人：()

③ わたしに何か起こったときに望むこと

(記入日： 年 月 日)

自分の気持ちに当てはまる□の項目にチェックをしてみましょう。

(1) 病名・病状の告知について

- ☐ 病名・病状を全てわたしに伝えてほしい
- ☐ 病名は伝えてほしいが、病状や余命は伝えてほしくない
- ☐ 病名・病状は伝えてほしくない
- ☐ 家族のその時の判断に任せる

(2) 延命の治療について

- ☐ できる限りの延命治療を望む
- ☐ 意識が回復しないようであれば、延命治療をせずに尊厳死をのぞむ
- ☐ 痛みを取り除く治療を望む
- ☐ その時の家族の判断に任せる

(3) 臓器提供について

- ☐ 希望する ⇒ 臓器提供登録カード ☐ 有 ☐ 無
- ☐ 希望しない

(4) 献体について

- ☐ 希望する ⇒ 献体登録 ☐ 有(登録先) ☐ 無
- ☐ 希望しない

* 献体とは：亡くなった方の遺体を、医学の研究・発展のために提供すること

(5) もしも、寝たきり状態や認知症になったら

- ☐ 自宅で、家族や介護の専門職にお世話になりたい
- ☐ できれば自宅で過ごしたいが、難しいときは介護施設などをお願いしたい
- ☐ 家族のその時の判断に任せる

自分の気持ちに当てはまる□の項目にチェックをしてみましよう。

(6)医療や介護にかかる費用について

- ☐生命保険などを使ってほしい
- ☐預貯金や財産を使ってほしい
- ☐家族のその時の判断に任せる

(7)自分でお金の管理ができなくなったら

- ☐家族に任せる
- ☐任意成年後見の契約をしている
- ☐成年後見制度を利用したい

(8)葬儀について

- ☐普通の葬儀
- ☐近親者のみの葬儀
- ☐その他

(

)

(9)葬儀費用について

- ☐私の財産
- ☐保険
- ☐家族にお願いする
- ☐その他

(

)

(10)お墓について

- ☐菩提寺・墓・寺院・教会・神社 その名称

(

)

- ☐建墓（お墓を建てること）

- ☐合同葬墓

- ☐その他

(

)

自分の気持ちに当てはまる□の項目にチェックをしてみましよう。

(11)不動産について

今のお住まいをどうしたいですか

●土地について

自分が生きている間

- ☐ 売りたい
- ☐ 貸したい
- ☐ 最期まで住み続けたい
- ☐ その他
()

自分が亡くなった後

- ☐ 相続人の間で相談してほしい
- ☐ 特定の家族などに引き継がせたい
- ☐ その他
()

●建物について

自分が生きている間

- ☐ 売りたい
- ☐ 貸したい
- ☐ 最期まで住み続けたい
- ☐ その他
()

自分が亡くなった後

- ☐ 相続人の間で相談してほしい
- ☐ 特定の家族などに引き継がせたい
- ☐ その他
()

わたしのこと

わたしのプラン

活動の記録

測定の記録

わたしの連絡帳



不動産コラム



不動産に関する情報は、家族や親族間で話し合う場を設けることをおすすめします。具体的には、以下のような内容を確認しておくとい良いでしょう。

- 不動産の種類（土地・建物・田畑・山林等）
- 登記上の住所
- 名義
- 現在どのように管理しているか
- どのように処理したいか

例

種類	所在地	名義	どのように管理しているか	どのように処理したいか
土地	大仙市大曲 花園町1番 100号	大仙太郎	自分が管理している	長男に管理して欲しい

(12) わたしの医療や介護についての思い

例 食事を口からとれなくなっても、経管栄養や胃ろうをつけたくないな。

2. わたしのプラン

① 生活の目標と計画の立て方

高齢者包括支援センターや支えてくれる方と一緒に、いつまでも自分らしく暮らすための生活の目標を立ててみましょう。

- 「生活状況や興味関心の確認」**（11～12ページ）を使って、あなたが、日常的に行っている行為や興味関心があること、
- (1) 好きなことや大事にしていることなどを確認します。
「している」には日常的に行っている行為について当てはまるものに○をつけます。



- 「基本チェックリスト」**（13～14ページ）を使って、あなた
- (2) たの現在の健康状態について当てはまるものにチェックしてみよう。



- 「生活状況や興味関心の確認」と「基本チェックリスト」**でチェックしたことを踏まえて、**「私(わたし)の目標と取り組むこと-1」**（15ページ）に、健康づくりで毎日続けられそうなことやこれから挑戦してみたいことを書いてみましょう。目標を書いたら、高齢者包括支援センターなどに見せて
- (3) アドバイスをもらいましょう。立てた目標について、取り組み状況を約3～6か月で評価してみましょう。

* **「私(わたし)の目標と取り組むこと-2」**（16ページ）は、「私(わたし)の目標と取り組むこと-1」で立てた目標が達成されたまたは変更したいときあるいは生活に必要なサービスを使用するときに活用してみましょう。

② 生活状況や興味関心の確認

あなたが日常的に行っている生活や興味があることなどを確認しましょう。

■ 以下の生活状況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

■ 趣味や興味が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・スマホ	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
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	書類の管理や整理	している・してみたい・興味がある

◎わたしが思う大仙市の好きなところ（自由記載）

③ 基本チェックリスト

あなたの現在の状態について「はい」「いいえ」の当てはまる方にチェック ☒ を入れてください。

実施日： 年 月 日

生活機能全般	①バスや電車で1人で外出していますか	☐ はい	☐ いいえ
	②日用品の買い物をしていますか	☐ はい	☐ いいえ
	③預貯金の出し入れをしていますか	☐ はい	☐ いいえ
	④友人の家を訪ねていますか	☐ はい	☐ いいえ
	⑤家族や友人の相談にのっていますか	☐ はい	☐ いいえ

運動器の機能	⑥階段を手すりや壁をつたわずのぼっていますか	☐ はい	☐ 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	☐ はい	☐ いいえ
	⑧15分位続けて歩いていますか	☐ はい	☐ いいえ
	⑨この1年間で転んだことはありますか	☐ はい	☐ いいえ
	⑩転倒に対する不安は大きいですか	☐ はい	☐ いいえ

栄養状態	⑪6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	☐ はい	☐ いいえ
	⑫BMIが18.5未満ですか*	☐ はい	☐ いいえ

口腔機能	⑬半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	☐ はい	☐ いいえ
	⑭お茶や汁物などでむせることはありますか	☐ はい	☐ いいえ
	⑮口の渇きが気になりますか	☐ はい	☐ いいえ

閉じこもりの傾向	⑯週に1回以上は外出していますか	☐ はい	☐ いいえ
	⑰昨年と比べて外出の回数は減っていますか	☐ はい	☐ いいえ

認知機能	⑱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言われますか	☐ はい	☐ 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	☐ はい	☐ いいえ
	⑳今日が何月何日かわからない時がありますか	☐ はい	☐ いいえ

こころの健康状態	㉑(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	☐ はい	☐ 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	☐ はい	☐ いいえ
	㉓(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	☐ はい	☐ いいえ
	㉔(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	☐ はい	☐ 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	☐ はい	☐ いいえ

* BMIの求め方: $BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$

(出典：厚生労働省)

該当する項目(ピンク色の枠のチェック)が多いなど気になる兆候があったら、早めに生活を見直しましょう。

チェックリスト番号①～⑤ ●生活機能全般をチェックします。

生活が不活発になると心身がより早く衰える危険があります。自分でできることはできるだけ自分で行いましょう。



チェックリスト番号⑥～⑩ ●運動器の機能をチェックします。

足腰が衰えると生活全般が不活発になったり、転倒などから寝たきりを招く危険があります。体操などで足腰を鍛えましょう。

チェックリスト番号⑪～⑫ ●栄養状態をチェックします。

筋力が衰えたり、抵抗力が弱まり病気になりやすくなります。肉や魚、大豆食品などを積極的に食べましょう。



チェックリスト番号⑬～⑮ ●口腔機能をチェックします。

食べたり飲み込んだりしにくくなると、低栄養状態や肺炎の危険が高まります。口腔ケアでお口の老化を予防しましょう。



チェックリスト番号⑯～⑰ ●閉じこもりの傾向をチェックします。

心身の活動が不活発になるため、全身の衰弱や認知機能の低下、抑うつ気分などを招く恐れがあります。こまめに外出の習慣を身につけましょう。



チェックリスト番号⑱～⑳ ●認知機能をチェックします。

日常生活から認知症予防にこころがけ、早期対応や治療を開始することで、認知症の進行を遅らせることができます。

チェックリスト番号㉑～㉕ ●こころの健康状態をチェックします。

生活が不活発になり心身の衰弱を招きやすくなります。長引くこころの落ち込みは早めに医療機関へ相談をお勧めします。

④

私の目標と取り組むことー 1

(記入日： 年 月 日)

1) 目標

例 体力をつけて孫と思いきり遊びたい。毎年グランドゴルフの大会に参加し続けたい。

2) 目標達成のために取り組むこと

自己評価（約6か月で確認しましょう）

例 毎日15分の散歩を行う。
3食しっかり食べる。
スクワットを10回毎日行う。

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
①	できた	まあまあ	できていない
	満足度	満足	まあまあ
②	できた	まあまあ	できていない
	満足度	満足	まあまあ
③	できた	まあまあ	できていない
	満足度	満足	まあまあ

◎計画を一緒に作ったひとから書いてもらいましょう

名 前	
所属先	
コメント	

④ 私の目標と取り組むことー2

(記入日： 年 月 日)

「私の目標と取り組むことー1」で記載した時と状況が変わった際に記載をしてみましょう。

1) 目標

例 足の筋力をつけて、歩くことに自信を持ちたい。

2) 目標達成のために取り組むこと

自己評価（約6か月で確認しましょう）

例 毎日お昼に足踏みを30回行う。
介護保険のリハビリを休まないでいく。

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
① 実行度	できた	まあまあ	できていない
① 満足度	満足	まあまあ	不満足
② 実行度	できた	まあまあ	できていない
② 満足度	満足	まあまあ	不満足
③ 実行度	できた	まあまあ	できていない
③ 満足度	満足	まあまあ	不満足

◎計画を一緒に作ったひとから書いてもらいましょう

名 前	
所属先	
コメント	

3. 活動の記録

① 普段の体調チェックのポイント

本日の体調はいかがですか。
朝起きた時や外出前に確認をしてみましょう。

- ☐ 食事がとれていない・食欲がない
- ☐ よく眠れていない
- ☐ 気分が悪い
- ☐ 熱っぽい感じがする
- ☐ 頭が痛い、頭が重い
- ☐ 息苦しい感じがする
- ☐ めまいや立ちくらみがある
- ☐ からだにいつもと違う痛みがある
- ☐ 疲れている



② 家庭血圧の正しい測り方

① いつ測るのが良いの？

- 朝と晩の2回測ってみましょう。
朝：起床後1時間以内（活動をする前）、排尿後、朝食の前
晩：寝る前
- できるだけいつも決まった時刻に測りましょう。
- 原則、2回測って平均値を出します。

② 血圧を測る前に

- 座って1～2分安静にした状態から測りましょう。
- できるだけ静かな適温のお部屋で測りましょう。

③ 測定しているとき

- 会話をせずに、安静にしましょう。

セーターなど厚手の服は脱いでから測定（素肌または薄手の服の上に巻きます）。

腕をテーブルの上に置いて、上腕と心臓を同じ高さにします。

手のひらを上にして、肘関節を軽く曲げます。



カフの空気を完全に抜いてから、肘より指2本分上に巻きます。指が1～2本分入るくらいの巻き加減に。

正確に測定するコツ

- 原則として利き腕でない方で測りますが、左右差が明らかな場合は高い数値が出る方の腕で測ります。
- いつも同じ姿勢で測ると傾向が正しくつかめます。
- 測定中は会話をせずに、安静にして測ります。

- * 1回ごとの血圧の高低にこだわりすぎる必要はありません。
- * 血圧の薬を飲んでいる方は、自己判断で薬の飲み方を変えないでください。
- * 血圧の値が心配な方は、かかりつけの医療機関にご相談ください。

【参考】「高血圧治療ガイドライン2014対応！家庭血圧を測ろう」パンフレット
監修：日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン作成委員会

③

日々の体調の確認や身体の状態で気になった時に記載しましょう。

[illegible]

日付	血圧	体温	食事の 状態	体重	状態など
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					

わたしのこと

わたしのプラン

活動の記録

測定の記録

わたしの連絡帳

日付	血圧	体温	食事の 状態	体重	状態など
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					

日付	血圧	体温	食事の 状態	体重	状態など
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					

わたしのこと

わたしのプラン

活動の記録

測定の記録

わたしの連絡帳

④ 健康づくり活動記録：サークルや教室について(1)

参加日	教室・サークル名	その日の体調や感じたことを書きましょう
例 11 / 27	栄養もりもり教室	食事について勉強した。
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		

わたしのこころ

わたしのプラン

活動の記録

測定の記録

わたしの連絡帳

④ 健康づくり活動記録：サークルや教室について(2)

参加日	教室・サークル名	その日の体調や感じたことを書きましょう
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		

わたしのこと

わたしのプラン

活動の記録

測定の記録

わたしの連絡帳

④ 健康づくり活動記録：サークルや教室について(3)

参加日	教室・サークル名	その日の体調や感じたことを書きましょう
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		

わたしのこころ

わたしのプラン

活動の記録

測定の記録

わたしの連絡帳

日 付	活動内容
例 12/4	運動サークルで体操のお手伝い
/	
/	
/	
/	
/	
/	
/	
/	
/	
/	
/	
/	
/	
/	
/	

わたしのこと

わたしのプラン

活動の記録

測定の記録

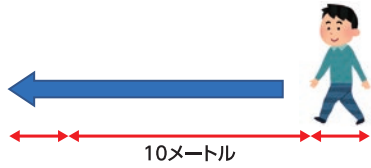
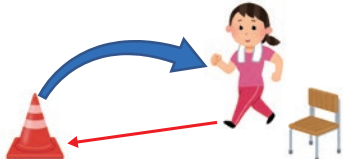
わたしの連絡帳

4. 測定の記録

① 体力測定の結果

	年 月 日		年 月 日		年 月 日		年 月 日	
開眼片足 立ち	右	秒	右	秒	右	秒	右	秒
	左	秒	左	秒	左	秒	左	秒
握 力	右	kg	右	kg	右	kg	右	kg
	左	kg	左	kg	左	kg	左	kg
長座 体前屈	①	cm	①	cm	①	cm	①	cm
	②	cm	②	cm	②	cm	②	cm
10M 最大歩行	①	秒	①	秒	①	秒	①	秒
	②	秒	②	秒	②	秒	②	秒
タイム アップ ゴー (TUG)	①	秒	①	秒	①	秒	①	秒
	②	秒	②	秒	②	秒	②	秒

【体力測定の種類について】

種目	内容
開眼 片足立ち	加齢と共に最も低下するのが平衡感覚（立ったままズボンははく、靴下を脱ぐなどの動作で使われる感覚）。転倒リスクを判断するめやすの一つとなる。 
握 力	単に手の筋力を測定するものではなく、全身の筋力とも関係が深い。筋力は加齢と共に生活範囲が狭くなり生活機能が低下していることを反映する指標になる。 
長座 体前屈	柔軟性はスムーズな動作を行うために必要な要素。柔軟性の低下により転倒などのリスクが高まることもある。 
10M 最大歩行	歩行動作は筋力・持久力・柔軟性・バランス機能などの全身協調性が必要な動作であり、歩行能力は将来の要介護状態に影響を与える重要な要因の一つとも言われる。60歳を過ぎると歩幅が小さくなり歩行速度の低下も見られる。 
タイム アップ ゴー (TUG)	日常生活に近い動作（立ち上がる・歩く・体の向きを変える）を含み、総合的に評価する。目と体や四肢の協調性が必要。 

☆体力測定をしてみたい☆

市内の介護予防サークルや介護予防教室にて実施しています。
まずは高齢者包括支援センターにご相談ください。



わたしのこと

わたしのプラン

活動の記録

測定の記録

わたしの連絡帳

② 認知機能チェック

(家族がつくった「認知症」早期発見のめやす)

日常の暮らしの中で、認知症の始まりではないかと思われる言動を、「家族の会」の会員の経験からまとめたものです。医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中での目安として参考にしてください。

いくつか思い当たることがあれば、かかりつけ医などに相談してみることがよいでしょう。

◆もの忘れがひどい

- ☐ 1. 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- ☐ 2. 同じことを何度も言う・問う・する
- ☐ 3. しまい忘れや置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- ☐ 4. 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

◆判断・理解力が衰える

- ☐ 5. 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- ☐ 6. 新しいことが覚えられない
- ☐ 7. 話のつじつまが合わない
- ☐ 8. テレビ番組の内容が理解できなくなった

◆場所・時間がわからない

- ☐ 9. 約束の日時や場所を間違えるようになった
- ☐ 10. 慣れた道でも迷うことがある

◆人柄が変わる

- ☐ 11. 些細なことで怒りっぽくなった
- ☐ 12. 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- ☐ 13. 自分の失敗を人のせいにする
- ☐ 14. 「この頃様子がおかしい」と周囲から言われた

◆不安感が強い

- ☐ 15. ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- ☐ 16. 外出時、持ち物を何度も確かめる
- ☐ 17. 「頭が変になった」と本人が訴える

◆意欲がなくなる

- ☐ 18. 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- ☐ 19. 趣味や好きなテレビに興味を示さなくなった
- ☐ 20. ふさぎこんで何をするにも億劫がりいやがる



出典：公益社団法人 認知症の人と家族の会

ケータイ・パソコンで気軽にチェックすることができます！

認知症簡易チェックサイト

以下の2つのモードがあります。

●「これって認知症？（家族・介護者向け）」

●「わたしも認知症？（本人向け）」

携帯からアクセス：右のQRコードを読み取り

ホームページからアクセス：

認知症簡易チェックサイト 大仙市

検索



※医学的判断をするものではありません。結果に関わらず、ご心配な方は早めにかかりつけ医や高齢者包括支援センターへご相談ください。

早期発見と対応が大切な理由があります！

- ◆発症の原因によっては、早い段階で治療を開始すれば治る病気の場合もあります。
（＊脳腫瘍、慢性硬膜下血腫、正常圧水頭症 など）
- ◆認知症の分類によって治療方針や対応が違います。
- ◆認知症の進行を遅らせることができる場合があります。
- ◆精神症状には原因や状況に応じた療法もあります。
- ◆家族などが早期から適切に対応することで、穏やかな生活が継続され、介護負担の軽減につながることがあります。

「大仙市認知症相談ブック」をご活用ください。

認知症が心配になった場合の相談先や認知症の状態に応じたサービスの情報などをまとめています。物忘れについて気になることがある場合や認知症についての学びを深めたい方はぜひご活用ください。

高齢者包括支援センター窓口にてお渡ししています。

かかりつけ医

認知症の専門医療機関

大仙市高齢者包括支援センター

もしもの時の
相談先

わたしのこころ

わたしのプラン

活動の記録

測定の記録

わたしの連絡帳

③ 健康長寿を目指して歩いてみませんか

大仙市 × TANITA

参加無料

大仙市 健幸まちづくりプロジェクト

《詳しいお問い合わせ先》

大仙市健康福祉部健幸まちづくり推進室

☎0187-63-5255(直通)

☎0187-63-1111(内線194)

歩いて
はかつて



2,000 歩 / 日 寝たきりを予防

7,000 歩 / 日 がん予防*

8,000 歩 / 日 生活習慣病の予防*

※東京都健康長寿医療センター研究所老化制御研究チーム副部長青柳幸利氏の研究による

* そのうち、早歩きなどの中強度の運動を20分程度組み入れること

活動量計を持って歩こう！

(愛称)

大仙市オリジナルデザイン
タニタ活動量計

うおーくん

参加
するだけで
使える！



●活動量計の表示を見てみよう



活動量計：愛称「うおーくん」

[左右] ボタンで
過去7日分見られる

[真ん中] ボタンを押し
画面を切り替える

花火画像の両端部分に「左右ボタン」
花火のやや中心部に「真ん中ボタン」が配置
されています。

総消費
エネルギー量
27695
kcal

歩数

7777

歩行時間

95
min

時間

23:59

活動エネルギー量

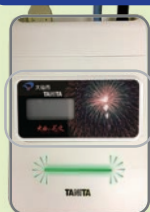
10345
kcal

- 測定値の表示は午前0時に自動的に「0」になります。
-  電池残量が残りが少ないサイン
速やかに新しい電池に交換を。

※電池を交換すると「FFFFF」と表示
されこの状態では歩数をカウント出
来ません。健幸スポットのリーダ
イターに乗せて機器を再読み込め
てください。

●データ送信をしてみよう

健幸スポットの リーダーライターで送信



リーダーライターに
活動量計をのせると
歩数データが
送信されます

通常時 **みどり色**

● 2週間に1回は**体組成・血圧の測定**を行い、チェックしましょう！

※アナウンス音



データを送信します

青色データ送信中
その後…
青色の点滅状態になるまで
待ちます



失敗しました

赤色
送信エラー
活動量計を置きなおします

●最寄りの健幸スポット(市内27ヶ所)をチェック！

★各公民館は土日祝日開館しています。また、他の団体等の夜間予約がある場合は夜間も開館している場合があります。※本庁・各支所は土日祝が閉庁日となります。

地域	施設名	開館時間	閉館時間	電話番号	備 考
大曲	花館公民館	8:30	21:00	0187-62-3012	
	内小友公民館	8:30	21:00	0187-68-2033	日・月曜日は17:15まで
	大川西根公民館	8:30	17:15	0187-68-3531	
	藤木公民館	8:30	17:15	0187-65-2823	
	四ツ屋公民館	8:30	17:15	0187-66-1500	
	角間川公民館	8:30	17:15	0187-65-2545	
	大曲中央公民館	8:30	17:15	0187-63-8766	
	サンクエスト大曲	8:30	21:00	0187-63-5572	
	はびねす大仙	8:30	17:15	0187-88-8722	
	大曲体育館 ※月曜日休館	9:00	19:00	0187-63-1122	
	健康福祉会館（健康増進センター）	8:30	17:15	0187-62-1015	
	本庁（市民ホール）	8:30	17:15	0187-63-1111 (内線100又は194)	月、金のみ 19:00まで利用可
神岡	神岡中央公民館（嶽雄館）	8:30	17:15	0187-72-2501	
	神岡支所	8:30	17:15	0187-72-2111	
西仙北	大綱交流館	8:30	17:15	0187-75-1115	
	西仙北支所（健康増進センター西部）	8:30	17:15	0187-75-0476	
中仙	中仙公民館（中仙市民会館ドンパル）	8:30	17:15	0187-56-7200	
	中仙支所（健康増進センター東部）	8:30	17:15	0187-56-7211	
協和	協和公民館（和ピア）	8:30	17:15	018-892-3820	
	協和支所	8:30	17:15	018-892-2111	
南外	南外公民館	8:30	17:15	0187-74-2130	
	南外支所	8:30	17:15	0187-74-2111	
仙北	仙北公民館（ふれあい文化センター）	8:30	17:15	0187-69-3333	
	仙北支所	8:30	17:15	0187-63-3003	
太田	太田文化プラザ	8:00	21:00	0187-88-1118	
	太田支所	8:30	17:15	0187-88-1111	
店舗	イオンモール大曲	10:00	21:00		

※健幸スポットは予告なく新設される場合があります。

R.12月末現在の情報で掲載しています。

わたしのこと

わたしのプラン

活動の記録

測定の記録

わたしの連絡帳

わたしの1日の目標歩数は

歩です☆

わたしのこと

わたしのプラン

活動の記録

測定の記録

わたしの連絡帳

日付	歩数	消費カロリー	日付	歩数	消費カロリー
例 4/10	2500歩/日	900キロカロリー	/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		

5. わたしと支えてくれる人の連絡帳

① 医療機関を受診する時のポイント

受診前に医療機関へ伝えたいこと(症状など)書き留めておくことで適切な診察に役立ちます。

お薬手帳や血圧手帳も持参すると良いでしょう。

(1) 医療機関にかかる前

(記入日： 年 月 日)

● 今回の症状 (いつから、どんなときに)

● 気になること、心配なこと

(2) 医療機関にかかったとき

(記入日： 年 月 日)

● これからの見通し、生活で気をつけること

● これからの受診予定

② わたしの連絡帳

自分で体調に変化を感じたときやご家族や医療機関、サービス事業所のスタッフなどが、記入し合うことで適切なケアにつなげることができる連絡帳です。

【記入例】

日付	記入した人	内 容
例 6/8	本人	最近、少し置いたものを探すことが増えたなあ。
7/30	遠方に住む長男	久々に実家に帰ってきたら母の様子がおかしい。いつも物を探しているし、寝室にものが散らかっている…。かかりつけの〇〇内科に相談してみよう。
8/5	〇〇医師	認知症が疑われますね。念のために専門医を紹介します。⇒〇〇認知症医療センターへ紹介状。
8/30	〇〇認知症医療センター	検査をしてみたところ脳の委縮がみられました。〇月〇日にまた来てください。
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		

わたしのこと

わたしのプラン

活動の記録

測定の記録

わたしの連絡帳

わたしのこと

わたしのプラン

活動の記録

測定の記録

わたしの連絡帳

日付	記入した人	内 容
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		

大仙市高齢者包括支援センターに ご相談ください

高齢者包括支援センター協和

協和地域

大仙市協和境字野田4番地
(大仙市役所協和庁舎内)

TEL : 018-892-3838

FAX : 018-892-3584

高齢者包括支援センター東部

中仙地域 / 仙北地域 / 太田地域

大仙市北長野字茶畑141番地
(大仙市役所中仙庁舎内)

TEL : 0187-56-7125

FAX : 0187-56-2118

高齢者包括支援センター西部

西仙北地域 / 南外地域 / 神岡地域

大仙市刈和野字本町5番地
(大仙市役所西仙北庁舎内)

TEL : 0187-87-3970

FAX : 0187-75-1228

高齢者包括支援センター

* 大曲地区 / 花館地区 / 四ツ屋地区

大仙市大曲花園町1番1号
(市役所大曲庁舎内)

TEL : 0187-63-1111(代)

FAX : 0187-63-8811

高齢者包括支援センター南部

* 大曲地区 / 内小友地区 / 大曲西根
地区 / 藤木地区 / 角間川地区

大仙市大曲通町1番14号
(大仙市健康福祉会館3階)

TEL : 0187-88-8030

FAX : 0187-62-8008

* 大曲地区はお住いの地区により担当が異なります。

令和4年度作製