

南房総市 介護予防手帳



年 月 日交付

氏名

この手帳について

何歳になってもできることはできる限りご自身で行い、自立して日々を過ごしていくことは、何よりもかけがえのないことです。

そのためには、いまあなたが大切にしている家庭や地域での役割、趣味や楽しみごとを続けていく上で必要な気力や体力を維持することが重要です。

しかしながら、人は誰しも年齢を重ねていくごとに気力や体力が低下し、徐々に活動範囲が狭くなるものです。ふと気づくと、今まで大切にしてきた趣味や楽しみをあきらめてしまっているという人は少なくありません。

ぜひ日々の生活を振り返り、人とのふれあいを感じながら、これからも続けていけそうなことや、もう一度チャレンジしてみたいことなどを一緒に考えてみましょう。

南房総市保健福祉部高齢者支援課

手帳の構成

1

自分のいまを知ろう

あなたの心身の状態と、生活行為や興味・関心ごとの実施状況を改めて確認してみましょう。

2

過去・現在・未来

あなたのこれまでの人生と、現在のあなた、そして未来で叶えたい自分の姿を思い描きましょう。

3

わたしのプラン

専門職のアドバイスのもと、これからの目標を定めて、そのために取り組むミッションを決めましょう。

4

取り組みの記録

ミッションの達成状況の記録をつけて、定期的に振り返り、目標に近づいているかを確認しましょう。

1

自分のいまを知ろう

◆ あなたの心身の状態を確認してみましょう。

■ 日常生活

(1~5)できるけどしていない場合は「いいえ」

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

→ ☐ 1つ以上該当がある人は… **生活機能の低下に注意！**

■ 運動機能

(6~8)できるけどしていない場合は「いいえ」

6	階段を手すりや壁につたわずにのぼっていますか	☐ 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
8	15分くらい続けて歩いていますか	☐ はい	☐ いいえ
9	この1年間で転んだことがありますか	☐ はい	☐ いいえ
10	転倒に対する不安がありますか	☐ はい	☐ いいえ

→ ☐ 3つ以上該当がある人は… **筋力や体力の低下に注意！**

■ 栄養状態

11	6か月間で2~3kgの体重減少がありますか	☐ はい	☐ いいえ
12	BMI※が18.5未満ですか ※体重(____kg)÷身長(____m)÷身長(____m)=_____	☐ はい	☐ いいえ

→ ☐ 2つとも該当がある人は… **栄養の不足に注意！**

■ 口腔機能

13	半年前に比べて固い物が食べにくくなりましたか	☐ はい	☐ いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	☐ はい	☐ いいえ
15	口の渇きが気になりますか	☐ はい	☐ いいえ

→ ☐ 2つ以上該当がある人は… **噛む・飲む力の低下に注意！**

■外出状況

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が減っていますか	☐ はい	☐ いいえ

→ ☐ 16に該当がある人は… **不活発・閉じこもりに注意！**

■もの忘れ

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いわれますか	☐ 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

→ ☐ 1つ以上該当がある人は… **認知機能の低下に注意！**

■心の健康

(21~25)ここ2週間継続して感じているかどうか

21	毎日の生活に充実感がない	☐ はい	☐ いいえ
22	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	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	自分が役に立つ人間だと思えない	☐ はい	☐ いいえ
25	わけもなく疲れたような感じがする	☐ はい	☐ いいえ

→ ☐ 2つ以上該当がある人は… **気力低下・うつ症状に注意！**

☐ 計10個以上該当した人は… **フレイル**かも!?

「フレイル」とは、虚弱した状態を指す言葉で、介護が必要となる前段階とされています。

でも大丈夫！早めに自覚して生活を改善すれば、もとの生活に戻ることができます。



1

自分のいまを知ろう（つづき）

◆ あなたの生活行為や興味・関心ごとの実施状況を確認してみましょう。

■生活行為

1	買い物をする	☐ やっていた	☐ 今している	☐ 今後したい
2	料理を作る	☐ やっていた	☐ 今している	☐ 今後したい
3	掃除をする	☐ やっていた	☐ 今している	☐ 今後したい
4	洗濯物を干す	☐ やっていた	☐ 今している	☐ 今後したい
5	お風呂に入る	☐ やっていた	☐ 今している	☐ 今後したい
6	身支度をする	☐ やっていた	☐ 今している	☐ 今後したい

■興味・関心ごと

1	体操	☐ やっていた	☐ 今している	☐ 今後したい
2	老人クラブ・お達者サロン	☐ やっていた	☐ 今している	☐ 今後したい
3	囲碁・将棋	☐ やっていた	☐ 今している	☐ 今後したい
4	ボランティア活動	☐ やっていた	☐ 今している	☐ 今後したい
5	地域活動（自治活動）	☐ やっていた	☐ 今している	☐ 今後したい
6	グラウンドゴルフ	☐ やっていた	☐ 今している	☐ 今後したい
7	ゲートボール	☐ やっていた	☐ 今している	☐ 今後したい
8	山登り・ハイキング	☐ やっていた	☐ 今している	☐ 今後したい
9	ノルディックウォーク	☐ やっていた	☐ 今している	☐ 今後したい
10	散歩	☐ やっていた	☐ 今している	☐ 今後したい
11	編み物	☐ やっていた	☐ 今している	☐ 今後したい
12	読書	☐ やっていた	☐ 今している	☐ 今後したい
13	音楽鑑賞	☐ やっていた	☐ 今している	☐ 今後したい
14	映画・観劇	☐ やっていた	☐ 今している	☐ 今後したい
15	歌唱・カラオケ	☐ やっていた	☐ 今している	☐ 今後したい

■興味・関心ごと（つづき）

その他あれば空欄に記入しましょう

16	旅行・温泉	☐ やっていた	☐ 今している	☐ 今後したい
17	写真	☐ やっていた	☐ 今している	☐ 今後したい
18	動物の世話	☐ やっていた	☐ 今している	☐ 今後したい
19	茶道・華道	☐ やっていた	☐ 今している	☐ 今後したい
20	孫の世話	☐ やっていた	☐ 今している	☐ 今後したい
21	友達とおしゃべり	☐ やっていた	☐ 今している	☐ 今後したい
22	競馬・競輪・パチンコ	☐ やっていた	☐ 今している	☐ 今後したい
23	お参り・宗教活動	☐ やっていた	☐ 今している	☐ 今後したい
24	畑・田んぼ	☐ やっていた	☐ 今している	☐ 今後したい
25	インターネット	☐ やっていた	☐ 今している	☐ 今後したい
26		☐ やっていた	☐ 今している	☐ 今後したい
27		☐ やっていた	☐ 今している	☐ 今後したい
28		☐ やっていた	☐ 今している	☐ 今後したい
29		☐ やっていた	☐ 今している	☐ 今後したい
30		☐ やっていた	☐ 今している	☐ 今後したい
31		☐ やっていた	☐ 今している	☐ 今後したい
32		☐ やっていた	☐ 今している	☐ 今後したい
33		☐ やっていた	☐ 今している	☐ 今後したい

やりたいことをあきらめないで！

年齢を重ねるごとに、体力も気力も落ちてくるもの。いつの間にかやりたいことをあきらめていませんか。

でも、実は少しの工夫で変わるものです。どうしたらできるか、専門職と一緒に考えてみましょう。



2

過去・現在・未来

◆ 例を参考に、自分の姿を思い描きましょう。

過去のわたし

(例)

家事や子育てを頑張りました。年2回の友達との旅行を楽しみにしていました。

現在のわたし

(例)

夫と2人暮らしになり、畑をはじめました。旅行は足腰が不安で行っていません。

未来のわたし

(例)

畑で新しい野菜づくりに挑戦。旅行は夫と一緒にまた行けるようになりたいです。

まだまだ人生これから！

未来に向けたチャレンジに年齢は関係ありません！次のページから具体的なプランを作っていきます。



3

わたしのプラン

◆ 目標とその達成に向けたミッションを決めましょう。

目標

作成日

年

月

日

(例) 足腰をきたえて、夫との旅行に年1回以上出かける。

ミッション

目標を達成するために取り組むこと

健康づくり

- (例)
- ・ テレビを見ながらかかと上げを30回やる。
 - ・ たんぱく質を意識して食事をする。

家庭での役割

- (例)
- ・ 毎日の献立のレパートリーを増やす。
 - ・ 畑の手入れを毎日する。

社会参加

- (例)
- ・ 地域のお達者サロンに参加する。
 - ・ 新しい野菜を育てて、直売所で売ってみる。

3

わたしのプラン（つづき）

◆ ミッションを踏まえて、普段の1日の過ごし方を決めましょう。

	(例)	過ごし方
4時		
6時	起床 朝食	
8時	掃除・洗濯 畑の手入れ	
10時	↓	
12時	昼食	
14時	読書・献立探し 買い物	
16時	テレビ・体操	
18時	夕飯 入浴	
20時		
22時	就寝	

◆ 日頃の生活で気を付けることを書きましょう。

(例) 布団やソファでゴロゴロしないようにする。

◆ 専門職からアドバイスをもらいましょう。

あなたの強み

資源の活用

注意すること

一緒にプランを作ったのは…

センター
名称

の

担当者の
名前

です



○：よくできた △：まあまあ ×：できなかった

南房総市の地域包括支援センター

あんしんセンター富浦・富山

(地域包括支援センターアイリスの里)

南房総市富浦町深名 1 1 7 0 番地

0 4 7 0 - 2 0 - 4 5 0 0

あんしんセンター南房総

(地域包括支援センター三芳)

南房総市谷向 1 0 0 番地 市役所三芳分庁舎内

0 4 7 0 - 2 9 - 3 3 5 5

あんしんセンター白浜・千倉

(地域包括支援センターえがお)

南房総市千倉町平舘 7 5 9 番地 1

0 4 7 0 - 2 9 - 3 7 1 1

南房総市介護予防手帳

令和 8 年 4 月発行

南房総市保健福祉部高齢者支援課

0 4 7 0 - 3 6 - 1 1 5 2