

「やまがた人生備えの書」～使い方のご案内～



この手帳は、日々を振り返り、これからも続けられることや、チャレンジしたいこと、これにどう取り組んでいくかを考えるための手帳です。介護予防や健康づくりには、目標を持ち具体的な計画を立てて取り組むことが効果的です。

ステップ1 興味・関心・得意なことを確認する (2～3ページ)

あてはまるものをチェックすると、自分のこれまでの振り返りや、興味・関心があることを確認ができます。3ページの下欄は、自分の得意な事や経験を活かして活動してみたいことを自由に記入しましょう。

1. 活動や興味・関心事

これまでおこなっていた・今おこなっている・これからおこないたいことについて、該当するものに✓をつけてみましょう。

	これまで おこなっていた	今 おこなっている	これから おこないたい
【住民生活の潤いの場】での体験 (※2ページ参照)		✓	
スポーツ(グラウンドゴルフ等)			✓
散歩		✓	
山登り・山菜採り・キノコ採り			
釣り	✓		
スキー			

ステップ2 いまの自分を見つめなおす (4ページ)

2～3ページで確認したことをもとに記入しましょう。

「過去のわたし」記入例

- ・退職後は自営業の手伝いをしていた。
- ・趣味は、テニスやプールで、旅行なども楽しんでいた。
- ・山登りや山菜採りに出かけて歩いた。
- ・畑仕事や田んぼの仕事で忙しくしていた。
- ・会社仲間とゴルフやワカサギ釣りに行っていた。

「現在のわたし」記入例

- ・膝を痛み、テニスはできなくなったが、プールは続けている。
- ・毎朝の散歩を始めた。
- ・自分が食べる分の野菜を庭で育てている。

2. 過去・現在のわたし

これまでおこなってきたことや興味・関心があることをもとに、過去のわたしを振り返り、現在のわたしを考えてみましょう。

過去のわたし

例) 仕事は園芸の教師をし、週末は山登りやハイキングを楽しんでいました。

現在のわたし

例) 膝を悪くしたので、今は山登りやハイキングをしていませんが、グラウンドゴルフを始めました。

◆一日の過ごし方を振り返ってみましょう

	6時	9時	12時	15時	18時	21時	24時	
例	就寝	朝食	畑仕事	昼食	買い物	夕食	入浴	就寝
わたし								

ステップ3 目標と、目標達成のための計画をたてる (5ページ)

ステップ1で確認した「今おこなっている」ことを続ける、「これからおこないたい」ことを始める、「これまでおこなってきた」ことをまたできるようにすることなどが目標となります。目標をたてる際は、6～8ページの情報も参考に、ご活用ください。

「未来のわたし」記入例

- ・現在行っている趣味(散歩、ゴルフ、俳句など)を続ける
- ・ボランティアで何か地域貢献したい
- ・庭で育てた新鮮な野菜を孫に食べてもらいたい
- ・足腰を丈夫にして、また温泉旅行にいきたい

「健康づくり」の取り組み 記入例

- ・運動教室に通って足腰を鍛える
- ・近所の公園まで、毎日散歩する
- ・町内のラジオ体操に参加する

「家庭での役割」の取り組み 記入例

- ・昼食は自分で作る
- ・料理、洗濯、掃除など今できていることを続ける

3. 未来のわたし・活動計画

未来のわたしのために、今から取り組めることを記入しましょう。また、取り組みや実施した結果を振り返ってみましょう。

作成日 年 月 日

未来のわたし

例) 子どもたちに本の読み聞かせをしたいです。仲間たちとこれから、グラウンドゴルフを続けます。

"未来のわたし"になるために取り組むこと		
<健康づくり>	<家庭での役割>	<社会参加>
例) 近所の公園まで毎日散歩する。	例) 掃除やおみこちを自分でする。	例) サロンで準備や片づけのお手伝いをする

- ### 「社会参加」の取り組み 記入例
- ・町内や隣組の行事に参加し、お手伝いする
 - ・町内の老人クラブに参加する

ステップ4 活動の経過を記録する (9~12ページ)

活動に参加した日付を記入し、活動を記録しましょう。

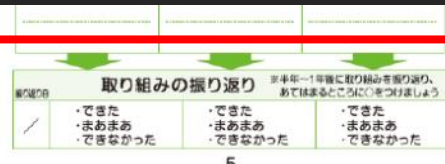
- (1) 「住民主体の通いの場」(週1回以上の運動の取り組み)の活動は、スクスクポイントが貯まります。まずは、会場と活動時間を記入し、活動を記録してください。
- (2) (1)以外の活動を記録します。12ページには自由記述の欄もあるので、様々な活動を記録しましょう。後から振り返ることで、自分の頑張りが目で見てわかります。



ポイント

ステップ5 半年~1年後 目標の達成状況を確認する (5ページ)

5ページの「取り組みの振り返り」のあてはまるものに丸をつけましょう。目標の見直しを行い、新しい手帳に記入しましょう。
(新しい手帳は、長寿支援課窓口にてお渡しします。)



手帳の内容・記入方法などのお問合せ

長寿支援課 予防推進係 電話：641-1212 (内線567・568)

山形市健康ポイント事業SUKSK(スクスク) (13ページ)

① 参加申込み

参加申込書を切り取り、下記まで郵送してください。
(初参加の方のみ。一度申込みされると、次年度以降も継続されます。)

② ポイントの貯め方

- ・手帳(2~5ページ)に活動計画等を記入しましょう。
- ・通いの場でいきいき百歳体操に参加したら、9ページに参加日を記入しましょう。
- ・「わたしの運動記録表」10ページを活用し、自宅での運動に取り組みましょう。
- ・健康診断や検診を受けたら13ページに受診日を記入しましょう。
- ・介護予防教室などの講座に参加した際は、会場でポイントシールをもらって14ページに貼りましょう。



③ 記念品抽選の応募方法

抽選は年2回です。5000ポイント1口として抽選に応募できます。

ポイントが貯まったら、前期抽選6月10日、後期抽選12月10日までに、「②ポイントの貯め方」の該当するページのコピーを取り、氏名、住所を明記して、下記まで郵送してください。

山形市健康ポイント事業SUKSK(スクスク)の郵送先・お問合せ 【電話：616-7271】
〒990-8580 山形市城南町1-1-1 山形市保健所 健康増進課 スクスク担当

切り取り

山形市健康ポイント事業SUKSK(スクスク) 参加申込書

(フリガナ) 氏名	セイ	メイ	生年月日
	姓	名	大正・昭和 年月日
ご住所※	〒 -		
電話番号	— —		

※番地、建物名(アパート・マンション名)までご記入ください。抽選で当選した場合、記念品のお届け先になります。

市記入欄	受付使用欄	事務局使用欄1	事務局使用欄2	事務局使用欄3