



やまがた 人生備えの書

(山形市介護予防手帳)

健康長寿のために自分の生活を チェックしてみましょう

- ☐ 年1回 健康診断やがん検診（人間ドック、市の健診等）を受けている
- ☐ 週1回以上 運動している
- ☐ 1日3回 食事をとっている
- ☐ 週1回以上 外出している
- ☐ 毎日 必ず誰かと会話をしている
- ☐ 毎日 しっかり睡眠がとれている

上記の項目は、どれも健康長寿のために大切なことです。

山形市

この手帳について



この手帳は、皆さまがこれからも住み慣れた地域でいきいきと暮らし続けていく一助となればと思い、作成しました。

この手帳を活用し、一度日々の生活を振り返り、これからも続けられることや、チャレンジしたいこと、また、それについてどう取り組んでいくか考えてみませんか？

もくじ



介護予防のポイント	2ページ
1 活動や興味・関心事	3ページ
これまでおこなっていたこと、今おこなっていること、 これからおこないたいことを確認しましょう。	
2 過去・現在のわたし	5ページ
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。	
3 未来のわたし・活動計画	6ページ
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、取組や実施した結果を振り返ってみましょう。	
4 お役立ち情報	7ページ
5 活動記録表	13ページ
6 SUKSK (スクスク) 生活のすすめ	17ページ
健康に対する意識を高めるための取組をご紹介します。 ポイントを貯めて、SUKSK生活に楽しく取り組みましょう。	