



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



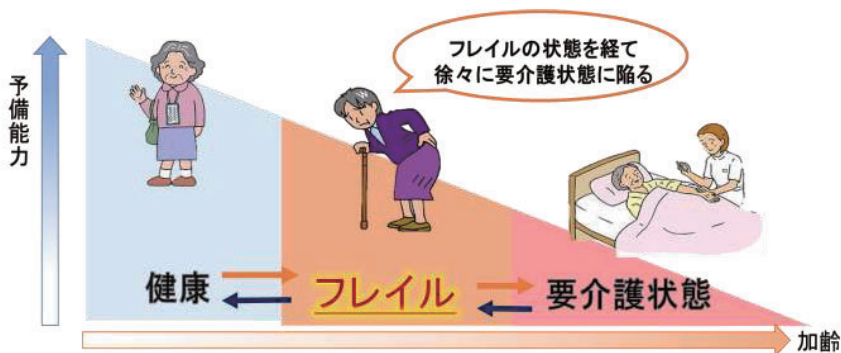
介護予防のポイント	2ページ
1 活動や興味・関心事	3ページ
これまでおこなっていたこと、今おこなっていること、 これからおこないたいことを確認しましょう。	
2 過去・現在のわたし	5ページ
過去のわたしを振り返り、現在のわたしを考えてみましょう。	
3 未来のわたし・活動計画	6ページ
未来のわたしのために、今から取り組めることを記入しましょう。 また、取組や実施した結果を振り返ってみましょう。	
4 お役立ち情報	7ページ
5 活動記録表	13ページ
6 SUKSK (スクスク) 生活のすすめ	17ページ
健康に対する意識を高めるための取組をご紹介します。 ポイントを貯めて、SUKSK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

介護予防のポイント



フレイル

フレイルとは…健康と要介護状態の間の弱っている状態



健康づくり(介護予防)の3つのポイント

いつまでも、いきいきと元気に暮らしていくためには、「栄養」、「身体活動」、「社会参加」の3つのポイントが重要です。この3つのポイントはお互いに影響しあっているため、生活の中にバランスよく組み入れていくことが大切です。

社会参加

趣味・ボランティアなど

- ・地区の「住民主体の通いの場」や「サロン」などに積極的に参加しよう。
- ・家族や友人と支え合い、買い物や移動等、困った時に助けてくれる人をお願いしておきましょう。



身体活動

散歩・ストレッチなど

- ・テレビのコマーシャル中の足踏み
- ・ラジオ・テレビ体操、いきいき百歳体操などの体操
- ・天気がよい日は散歩にでかけましょう♪



栄養

食事・口腔機能

- ・しっかりバランスよくたべましょう。たんぱく質は、身体(特に筋肉)を作る大切な栄養素です。
- ・毎日の歯磨きで、お口も清潔に保ちましょう。お口の周りの筋肉を保つしゃべりも大切です。



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
運 動	「住民主体の通いの場」での体操 (※7ページ参照)			
	スポーツ(グラウンドゴルフ・ジム等)			
	散歩			
	山登り・山菜採り・キノコ採り			
	釣り			
	スキー			
文 化 活 動	写真			
	編物			
	読書			
	音楽鑑賞			
	映画・観劇等			
	カラオケ・歌			
	おしゃれ			
	囲碁・将棋			
	スマホ・パソコン			
	ゲーム(コインゲーム等)			
	お参り			
	習い事(お茶・お花等)			

		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
料理	食事づくり			
	郷土料理づくり (芋煮・納豆汁・玉こんに・だし等)			
	漬物づくり			
遠出	温泉			
	旅行・ドライブ			
地域活動	ボランティア活動			
	自治会・老人会等に参加			
	お茶のみ会			
	お祭り・盆踊り・芋煮会			
	子どもの見守り・世話			
その他	ショッピング			
	農作業・家庭菜園・庭の手入れ			
	共同浴場			
	動物の世話			
	競馬・競輪・パチンコ・麻雀			
自由記述				

特技を活かして活動してみたいことがあったら、記入しましょう。

例) 洋裁の知識を活かして物づくりをしたい
介護の経験を活かして高齢者の話し相手になりたい



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) 仕事は国語の教師をし、週末は山登りやハイキングを楽しんでいました。

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。

現在のわたし

◆ 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	お茶のみ 買い物	調理 夕食	入浴	就寝
わたしの1日							

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、取組や実施した結果を振り返ってみましょう。



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も、グラウンドゴルフを続けます。

作成日

／

“未来のわたし”になるために取り組むこと

<健康づくり>

例)

・近所の公園まで
毎日散歩する。

<家庭での役割>

例)

・掃除やごみ捨てを
自分でする。

<社会参加>

例)

・サロンで準備や片づけの
手伝いをする。

振り返り日

取組の振り返り

※半年～1年後に取組を振り返り、
あてはまるところに○をつけましょう

／

・できた
・まあまあ
・できなかった

・できた
・まあまあ
・できなかった

・できた
・まあまあ
・できなかった

手帳に記入した内容は、家族や親しい人などに日頃から話しておきましょう。

日 付

話 した 人

／

家族・親しい人・近隣の人・()

4 お役立ち情報



(1) 未来のわたしの活動計画をたてるときに、次の冊子を参考にしてみましょう。

山形市健診べんり帳

健診について知りたい!

- ・受けられる健診の種類や場所を知りたい



参考 R6年度版



参考 R6年度版

介護保険と高齢者保健福祉のしおり

介護予防や介護保険について知りたい!

- ・働いたり、仲間と健康づくりをしたい
- ・山形市内での介護予防教室に参加したい

認知症の相談先が分かるサポートブック

認知症について知りたい!

- ・もしかして認知症かなと感じている
- ・認知症になっても自分らしく過ごしたい
- ・認知症の人が身近にいる



参考

山形市生活お役立ちガイドブック

体操の場やボランティア活動について知りたい!

- ・近くで気軽に体操をできる場所を知りたい
- ・地域の人に役立つことをしたい
- ・地域内の家事や買い物についての支援を知りたい



冊子については長寿支援課または地域包括支援センターへお問い合わせください。

(3) 未来のわたしの活動計画をたてるうえで役に立つ、地域での活動をご紹介します。

山形市地域支え合いボランティア活動

地域住民同士の支え合い活動が広がっています。
地域のために、何かできることからはじめてみませんか？

◆どんな活動をしているの？

- ・買い物のお手伝い
- ・掃除、草むしり、ごみ出しのお手伝い
- ・外出の付き添い
- ・趣味や運動サロン・サークル活動のお手伝い

※活動団体は、山形市生活お役立ちガイドブックで確認できます。



【お問合せ】

- ・長寿支援課 地域包括支援係 電話:641-1212 (内線564・565)
- ・お住まいの地区の地域包括支援センター
- ・生活支援コーディネーター (山形市社会福祉協議会) 電話:645-8061

住民主体の通いの場

◆「住民主体の通いの場」とは？

『身近な場所に週1回以上集まって主に介護予防に効果的な運動(いきいき百歳体操等)を行う場』のことです。市内102ヶ所、約1,800名が活動しています。

◆対象者・会場・申込・参加費は？

それぞれの通いの場により異なります。お住まいの近くにある通いの場の紹介、立ち上げと活動継続の支援など、お気軽にご相談ください。

【お問合せ】

- ・長寿支援課 予防推進係 電話:641-1212 (内線567・568)
- ・お住まいの地区の地域包括支援センター
- ・生活支援コーディネーター

参加することで...

「歩くのが楽になった」「外に出る機会が増えた」
「地域で顔見知りが増えた」



「生活支援コーディネーター」をご存知ですか？

地域での支え合いを広げるため、何かお手伝いや活動をしたいと考えている人と、実際の活動を結びつけています。17名で市内各地区を担当し、活動しています。



生活支援
コーディネーター

🎀 こんなサポートをしています 🎀

- ・集まる場所を一緒に考えたり探すお手伝いをします。
 - ・活動を広めるサポートをします。
 - ・活動費など運営方法について一緒に考えます。
- 他にもお気軽にご相談ください。

生活支援コーディネーター（山形市社会福祉協議会）

【お問合せ】電話:645-8061

その他ボランティア活動について

ボランティア活動の相談や紹介、ボランティア講座の開催をしています。
山形市ボランティアセンター（山形市社会福祉協議会）

【お問合せ】電話:645-9233

(4) 「聞こえ」について意識したことありますか？

65歳をこえると、聞こえづらさを感じる人が一気に増え、
75歳以上の**約半数**の方が聞こえづらさに悩んでいると言われています。

ご自身やご家族に こんな「気になる」はありませんか？

！4つ以上当てはまると聴力低下による“フレイル”のリスクが！

Check

- ☐ 家族にテレビやラジオの音量が大きいと言われることがよくある
- ☐ 相手の言ったことを推測で判断することがある
- ☐ 外出することが億劫になった
- ☐ 会議や会食など複数人の会話がうまく聞き取れない
- ☐ 話し声が大きいと言われる
- ☐ 会話をしている時に聞き返すことが増えた
- ☐ 大きな声で話しかけられてもうまく聞き取れず聞こえたふりをしてしまう

はてピー

山形市聴こえよくっさり事業
イメージキャラクター



チェック項目が
気になる方は
次のページを
見てね？



最近会話が
楽しめない...

10ページの
チェック項目が気になる時はもしかしたら
「**ヒアリングフレイル**」
が原因かもしれません

ヒアリングフレイルってなに？

ヒアリングフレイルとは「**聞き取る機能の衰え**」

つまり、難聴を意味するとともに、それによって
周囲とのコミュニケーションなどに問題が生じ、
関わり合いが大きく変化する

「**心身機能の衰え＝フレイル傾向**」となっ
てしまうことも含みます。

聴力が年齢とともに低下していくことはよく
知られていますが、聴力が低下した状態になると
「認知症傾向」と勘違いされているケースも多く、
周囲も本人も気づきにくい特徴があります。

難聴の有病率は
65歳から急激に増加します

年代	男性	女性
60～64	18.8%	10.6%
65～69	43.7%	27.7%
70～74	51.1%	41.8%
75～79	71.4%	67.3%
80～	84.3%	73.3%

急激に
増加

表：難聴の有病率 ※25dB(デシベル)以上
出典：国立長寿医療研究センター「老化に関する長期縦断疫学研究」

ヒアリングフレイルを そのままにしておく...

自分に自信がなくなっていく

人との会話や交流をさける

家から出ず閉じこもりがち

刺激がなく身体機能の低下に

耳から入る音の刺激が減ることで脳への刺激が減り

**認知症に繋がるリスクが
高まります**

Lancet(2017年、2020年改訂版)によれば、認知症の医学的介入が可能な危険因子として難聴が8%とされ、他の危険因子と比べて最も影響が大きいとされています。



ヒアリングフレイル 予防と対策

1

「自分で」「周囲が」
聞こえにくさを
早期発見する

家族や周囲の方が積極的に会話したり
アプリやチェックリストを活用して
早期発見に努め、耳に優しい生活を意識した
生活を送りましょう。



お持ちのスマホやタブレット
でも聴力チェックアプリが
お試しください！



2

聞こえについて
相談できる医師を
見つけておく

耳鼻咽喉科医師(特に補聴器相談医の資格をもった
耳鼻咽喉科医師)への受診や相談、
必要であれば早期に補聴器を装着し
聴力を維持することが大切です。

耳で意識、やまがたの四季。

山形市聴こえくつきり事業

難聴になるとさまざまな社会生活に支障をきたします。



危険を察知する能力が低下する

家族や友人とのコミュニケーションがうまくいなくなる



必要な音が聞こえず、社会生活に影響を及ぼす



自信がなくなる



社会的に孤立し、うつ状態に陥こともある



認知機能に影響をもたらす可能性もある

引用元：日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会 Hear well, Enjoy life
<https://www.jibika.or.jp/owned/hwel/hearingloss/>

聞こえづらいつと感じたら、早めの耳鼻咽喉科受診を



耳にやさしい生活を心がけることで難聴を予防しましょう。

- ・大音量でテレビを見たり、音楽を聴いたりしない
- ・騒音など、大きな音が常時出ている場所を避ける

老化を遅らせ難聴を予防するために生活習慣を見直しましょう。

- ・生活習慣病の管理・栄養バランスのとれた食事をとりましょう
- ・適度な運動をしましょう
- ・規則正しい睡眠をとりましょう
- ・禁煙しましょう

ききとりにくい・伝わりにくい時のひとくふう

1. 室内の静かな場所で話しましょう
2. 1mくらいの距離で近づいて話しましょう
3. 口元が見えるよう、正面から話しましょう
4. ゆっくりめに話しましょう
5. 少し大きめの声で話しましょう
6. 相手が気づいてから会話を始めましょう
7. 複数の時は、一人ずつ順番に話しましょう
8. 伝わっているか確認しましょう
9. 言い方を変えてみましょう
10. 文字で書いてみましょう
11. ジェスチャーを使ってみましょう



引用元：大分県 介護予防活動支援マニュアル その6 聞き上手は「きこえ」にあり
https://www.pref.oita.jp/uploaded/life/2026200_2175839_misc.pdf

5 活動記録表



13ページは
健康ポイント事業
SUKSK (スクス) にも活用できます。
詳細は17ページを
ご覧ください。

(1) 運動に関する活動を記録しましょう。

① みんなで運動した記録

週1回以上の運動の場に行き活動した日にちを記録しましょう。

- ・1回の参加につき、500ポイントです。
- ・SUKSKにスマホで参加している方は、会場の二次元コード (QR) をスマホカメラで読み込むと500ポイント獲得できます。その場合、この手帳へ記入しても提出は不要です (ポイントの二重取りはできません)。



住民主体の通いの場 (いきいき百歳体操等)

◇会場 _____ ◇活動時間 毎週 _____ 曜日 _____ 時～

1 R__年 /	2 R__年 /	3 R__年 /	4 R__年 /	5 R__年 /	6 R__年 /	7 R__年 /	8 R__年 /
9 R__年 /	10 R__年 /	11 R__年 /	12 R__年 /	13 R__年 /	14 R__年 /	15 R__年 /	16 R__年 /
17 R__年 /	18 R__年 /	19 R__年 /	20 R__年 /	21 R__年 /	22 R__年 /	23 R__年 /	24 R__年 /
25 R__年 /	26 R__年 /	27 R__年 /	28 R__年 /	29 R__年 /	30 R__年 /	31 R__年 /	32 R__年 /
33 R__年 /	34 R__年 /	35 R__年 /	36 R__年 /	37 R__年 /	38 R__年 /	39 R__年 /	40 R__年 /
41 R__年 /	42 R__年 /	43 R__年 /	44 R__年 /	45 R__年 /	46 R__年 /	47 R__年 /	48 R__年 /
49 R__年 /	50 R__年 /	51 R__年 /	52 R__年 /	53 R__年 /	54 R__年 /	55 R__年 /	56 R__年 /
57 R__年 /	58 R__年 /	59 R__年 /	60 R__年 /	61 R__年 /	62 R__年 /	63 R__年 /	64 R__年 /

氏名 _____ 電話番号 _____

住所 _____

②自分で運動した記録『わたしの運動記録表』

1週間ごとに一人でも運動に取り組むことができたか振り返り、記録しましょう。

・週に30分以上、自分で運動に取り組んだら○をつけましょう。

・運動の例：散歩、自宅でいきいき百歳体操、ラジオ体操

※○は1週間につき1つです。



	1週目	2週目	3週目	4週目	5週目
4月					
5月					
6月					
7月					
8月					
9月					
10月					
11月					
12月					
1月					
2月					
3月					

自宅でも運動を続けるべ二!(いきいき百歳体操より抜粋)

①立ち座りの運動

足の裏がしっかりと
床に着くように座ります。
ゆっくり立ち上がり、
ゆっくり座ります。



②膝伸ばしの運動

足先を自分の方に向けて
膝を伸ばし、ゆっくり元に戻します。
右足が10回終わったら、
左足も同様に行います。



③深呼吸



鼻から息を吸い
口から息を吐き
気持ちよく身体を
伸ばしながら
行います。

(2) ふれあいいきいきサロンやボランティア、介護予防教室への参加など様々な活動を記録しましょう。

記入例

サロン【名称・場所等 〇〇ふれあいサロン】

1 R 7 年 2 R 7 年 3 R 年 4 R 年

6/13

8/6

/

/

5 R 年 6 R 年 7 R 年 8 R 年

活動した日にちを
記入しましょう。

9 R 年

/

/

10 R 年

サロン【名称・場所等

1 R 年 2 R 年 3 R 年 4 R 年

/

/

/

/

5 R 年 6 R 年 7 R 年 8 R 年

/

/

/

/

9 R 年 10 R 年 11 R 年 12 R 年

/

/

/

/

ボランティア【名称・場所等

1 R 年 2 R 年 3 R 年 4 R 年

/

/

/

/

5 R 年 6 R 年 7 R 年 8 R 年

/

/

/

/

9 R 年 10 R 年 11 R 年 12 R 年

/

/

/

/

介護予防教室【名称・場所等

1 R 年 2 R 年 3 R 年 4 R 年

/

/

/

/

5 R 年 6 R 年 7 R 年 8 R 年

/

/

/

/

9 R 年 10 R 年 11 R 年 12 R 年

/

/

/

/



健康に長生きする秘訣は人との交流をもつことベニ!

親戚や友人、ご近所の人などと交流が多い人の方が要介護状態や認知症になりにくいことが分かっています。

認知症カフェ【名称・場所等】			
1 R__年 ／	2 R__年 ／	3 R__年 ／	4 R__年 ／
5 R__年 ／	6 R__年 ／	7 R__年 ／	8 R__年 ／
9 R__年 ／	10 R__年 ／	11 R__年 ／	12 R__年 ／

町内会活動【名称・場所等】			
1 R__年 ／	2 R__年 ／	3 R__年 ／	4 R__年 ／
5 R__年 ／	6 R__年 ／	7 R__年 ／	8 R__年 ／
9 R__年 ／	10 R__年 ／	11 R__年 ／	12 R__年 ／



認知症カフェとは・・・

認知症ではないけれども物忘れが気になる人、認知症の診断を受けた人及び家族や友人、認知症について理解のある人たちが参加できる集まりの場のこと

自由記述【名称・場所等】			
1 R__年 ／	2 R__年 ／	3 R__年 ／	4 R__年 ／
5 R__年 ／	6 R__年 ／	7 R__年 ／	8 R__年 ／
9 R__年 ／	10 R__年 ／	11 R__年 ／	12 R__年 ／

自由記述【名称・場所等】			
1 R__年 ／	2 R__年 ／	3 R__年 ／	4 R__年 ／
5 R__年 ／	6 R__年 ／	7 R__年 ／	8 R__年 ／
9 R__年 ／	10 R__年 ／	11 R__年 ／	12 R__年 ／

6 SUKSK (スクスク) 生活のすすめ

(1) SUKSK (スクスク) 生活とは

山形市民のみなさんが健康寿命を損なう原因を分析したところ、認知症、運動器疾患（骨折・転倒、関節疾患）、脳血管疾患で全体の約80%を占めていました。

これらを予防するために山形市では、「食事（S）、運動（U）、休養（K）、社会参加（S）、禁煙・受動喫煙防止（K）」に留意する「SUKSK（スクスク）生活」を提唱し、市民の皆さんの健康に対する意識を高めるためさまざまな取組を行っています。

(2) 健康ポイント事業SUKSK (スクスク) を活用しよう

健康づくり活動へ参加したり、健診やがん検診を受けることでポイントを貯めると、抽選で素敵な記念品が当たります。SUKSK生活に楽しく取り組んでみませんか？



① エントリー（参加申込み）しよう

折込の申込書へ記入し郵送

② 健康づくりに取り組み、ポイントを貯めよう

講座等参加ポイント・健（検）診ポイント

③ 5,000ポイント貯まったら、抽選に応募しよう

13、17、18ページの写しを郵送

抽選は年2回（7月・1月）、応募締切 6月10日・12月10日



【お問合せ・お申込み】

山形市健康増進課 SUKSK推進係 電話:616-7271

郵送先:990-8580 山形市城南町1-1-1 霞城セントラル4階



(3) 健診・がん検診記録台帳

◆健診・がん検診を受診した日にちを記録しましょう

		受診日				受診日			
健康診断		R	年	月	日	R	年	月	日
がん検診	()がん	R	年	月	日	R	年	月	日
	()がん	R	年	月	日	R	年	月	日
	()がん	R	年	月	日	R	年	月	日

1つ受診した方…500ポイント、2つ以上受診した方…1,000ポイント

SUKSKポイントシール台帳

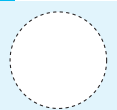
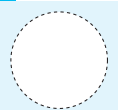
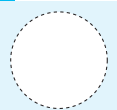
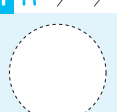
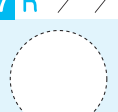


◆市の指定するポイント対象事業（介護予防教室や介護支援ボランティア活動等）に参加し、シールをもらったら、この台帳に貼りましょう。

- ・シール1枚につき500ポイントです。
- ・運動などの活動は13～16ページへ記録しましょう。
- ※対象事業は、市ホームページや市報にてご確認くださいませ。
- ※アプリ限定の事業ではシール配付は行っておりません。



本手帳（3～6ページ）の記入でポイント贈呈！

1 R / / 介護予防手帳 目標設定ポイント 	2 R / / ここから順に シールを貼って ください	3 R / / 	4 R / / 	5 R / / 
6 R / / 	7 R / / 	8 R / / 	9 R / / 	10 R / / 
11 R / / 	12 R / / 	13 R / / 	14 R / / 	15 R / / 
16 R / / 	17 R / / 	18 R / / 	19 R / / 	20 R / / 
21 R / / 	22 R / / 	23 R / / 	24 R / / 	25 R / / 

氏 名 _____ 電話番号 _____

住 所 _____

※抽選に応募する際は、必ず氏名・住所・電話番号をご記入ください。

高齢者の生活や介護に関する相談窓口

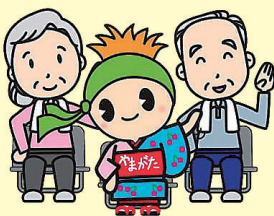
担当の地域包括支援センターは

電話番号

—



7ページの『介護保険と高齢者保健福祉のしおり』で
確認してみましょう



山形市福祉推進部 長寿支援課 予防推進係

〒990-8540 山形市旅籠町2-3-25

TEL:641-1212 (内線567・568)

発行:令和元年9月

改正:令和7年1月