

5 活動記録表



13ページは
健康ポイント事業
SUKSK (スクスク)
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 6/13	2 R 7 年 8/6	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 /

活動した日にちを記入しましょう。

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 ／