

「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、それについて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 (3～4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・関心があることの確認ができます。4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
運動		✓	
趣味		✓	✓
山登り・山菜採り・キノコ採り		✓	
釣り	✓		

ステップ2 いまの自分を見つめなおす (5ページ)

3～4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

- 膝を痛め、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と興味・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。

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
起床	朝食	仕事	昼食	買い物	夕食	入浴
就寝						

ステップ3 目標と、目標達成のための計画をたてる (6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、7～10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」の取組 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」の取組 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

「社会参加」の取組 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

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	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) 掃除やこみ捨てを自分でする。	例) サロンで準備や片づけの手伝いをする。



ステップ4 活動の経過を記録する(13～18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。16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。



ステップ5 半年～1年後 目標の達成状況を確認する(6ページ)

6ページの「取組の振り返り」のあてはまるところに○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。)

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		
振り返り日 /	☐ 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口頭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・()	
6		

【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への参加方法(17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。

(初めて参加する方のみ。一度申込みされると、次年度以降も継続されます。)

② ポイントのため方

- ・手帳(3～6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等に参加したら、13ページに参加日を記入しましょう。
- ・健康診断や検診を受けたら17ページに受診日を記入しましょう。
- ・SUKSK対象の事業等に参加した際は、担当者の方にシールでポイントをためていることをお伝えください。シールをもらったら18ページに貼しましょう。

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。

ポイントがたまったら、前期抽選6月10日、後期抽選12月10日までに、13・17・18ページのコピーを取り、氏名、住所、電話番号を明記して、下記まで郵送してください。期日を過ぎたものについては受け付けることができません。



【山形市健康ポイント事業SUKSK】

<お問合せ> 電話:616-7271

<郵送先> 〒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参加申込書

フリガナ			生 年 月 日
氏 名	氏	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