



「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、目標を持って取り組み、そのための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 (2~3p)

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。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。

ステップ2 いまの自分を見つめなおす (4p)

- 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」具体例
 - ・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」具体例
 - ・膝を痛くして、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。

ステップ3 目標と、目標達成のための計画をたてる (5p)

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、ご利用ください。

- 「未来のわたし」具体例
 - ・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させたい
 - ・足腰を丈夫にして、また温泉旅行にいきたい

- “未来のわたし”になるために取り組むこと
- 「健康づくり」の取り組み 具体例
 - ・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 具体例
 - ・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」の取り組み 具体例
 - ・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 (9~11p)

- 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。11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 目標の達成状況を確認する (5p)

目標を設定してから半年~1年間後に、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。
振り返りをした方は、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。)

◆SUKSK(スクスク)については、裏面をご覧ください

手帳の内容・記入方法などについてのお問合せ
長寿支援課 予防推進係
電話：641-1212 (内線567)



いつでもどこでも！ わたしの運動記録表

記録表の
使い方の

1週間に30分は、運動に取り組みましょう！
取り組んだら、下の表に○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
※この表は健康ポイント事業SUKSK(スクスク)の対象です。
○一つにつき250ポイントで、介護予防手帳に合算できます。



①参加方法

まずは、参加申込みが必要です！（令和2年8月末まで）
参加申込書を切り取り、下記まで郵送してください。
※1度申込みした方は、来年以降も継続されます。

②貯め方

- まず、手帳（2～5ページ）記入で、1つ目のポイント
 - 右記表「わたしの運動記録表」を活用し自宅での運動に取り組む
 - 通いの場や介護予防教室に参加する
- その他の詳しい貯め方は、13ページをご覧ください。

③記念品抽選の応募方法

抽選参加に必要な5,000ポイントが貯まったら、
本手帳のコピーや、「わたしの運動記録表」を、
氏名や住所がわかるよう明記し、下記まで郵送してください。

*申込みの締切日等は、随時市報にてお知らせします

【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(スクスク) 参加申込書

(フリガナ) 氏 名	セイ	メイ
	姓	名
生年月日	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

【目標】私は「 」に取り組みます！

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

氏名 _____ 住所 _____ 電話番号 _____