

◆ 私の記録 ◆

ふりがな		性別	血液型
氏 名		男・女	
生年月日	大正 昭和 平成 年 月 日生		
住所	電話： ()		
勤務先	電話： ()		
緊急時 連絡先	電話： ()		
健康の記録 (既往歴や特異体質など)			

◆ かかりつけの医療機関 ◆

医療機関	住所	電話

◆ 健康の記録 ◆

今までにかかった病気やけが等を書きましょう

病名	発病年齢	通院 または 入院	治療期間
	才	通院・入院	・ ・ ～ ・ ・
	才	通院・入院	・ ・ ～ ・ ・
	才	通院・入院	・ ・ ～ ・ ・
	才	通院・入院	・ ・ ～ ・ ・
	才	通院・入院	・ ・ ～ ・ ・
	才	通院・入院	・ ・ ～ ・ ・
	才	通院・入院	・ ・ ～ ・ ・
	才	通院・入院	・ ・ ～ ・ ・
	才	通院・入院	・ ・ ～ ・ ・
	才	通院・入院	・ ・ ～ ・ ・

◆ 健康の記録 ◆

●アレルギー歴・副作用歴のある方は薬や食べ物等を記入しましょう。

おくすり

食べ物

●よく使う市販薬・サプリメント（健康食品）などあれば記入しましょう。

年 月 日	お薬の名前など	備 考

[illegible]

◆ 特定健康診査の記録 ◆

健康診断の結果が届いたら健診結果の記録を付けましょう。毎年の結果を比較することで、早く身体や血管の変化に気がつくことができます。（砺波市の特定健康診査を受けた方は項目と結果のシールを貼付しましょう）

項 目	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
身長				
体重				
腹囲				
BMI指数				
収縮期血圧				
拡張期血圧				
中性脂肪				
HDLコレステロール				
LDLコレステロール				
AST(GOT)				
ALT(GPT)				
γ-GTP(γ-GT)				
空腹時血糖				
ヘモグロビンA1c				
尿糖				
尿蛋白				
non-HDLコレステロール				
血清クレアチニン				
eGFR				
尿酸				
アルブミン				
メタボリックシンドローム判定				
赤血球数				
血色素量				
ヘマトクリット値				
貧血検査				
心電図検査				
LDL/HDL比				
眼底検査				
医師の判断				
医師名				

項 目	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
身長				
体重				
腹囲				
BMI指数				
収縮期血圧				
拡張期血圧				
中性脂肪				
HDLコレステロール				
LDLコレステロール				
AST(GOT)				
ALT(GPT)				
γ-GTP(γ-GT)				
空腹時血糖				
ヘモグロビンA1c				
尿糖				
尿蛋白				
non-HDLコレステロール				
血清クレアチニン				
eGFR				
尿酸				
アルブミン				
メタボリックシンドローム判定				
赤血球数				
血色素量				
ヘマトクリット値				
貧血検査				
心電図検査				
LDL／HDL比				
眼底検査				
医師の判断				
医師名				

◆ 特定健康診査の基準値 ◆

特定健康診査は、身体の異常を見つけるだけでなく、将来なるかも知れない病気の危険性を予測することができます。

項目	基準値	説明
腹囲	男 85 cm未満 女 90 cm未満	内臓脂肪型肥満の発見に役立てる
BMI 指数	18.5~24.9	身長と体重のバランスを示す
収縮期血圧	129mmHg 以下	血液を全身に送り出す心臓の圧力を示す
拡張期血圧	84mmHg 以下	
中性脂肪	149mg/dl 以下	肥満や脂肪肝に伴って高値を示す
HDL コレステロール (善玉コレステロール)	40mg/dl 以上	血管に付着した悪玉コレステロールを取り去る
LDL コレステロール (悪玉コレステロール)	119mg/dl 以下	動脈硬化等の原因
non-HDL コレステロール	149mg/dl 以下	動脈硬化リスク判断指標
AST(GOT)	30U/l 以下	肝臓機能異常の発見に役立てる
ALT(GPT)	30U/l 以下	
γ-GTP (γ-GT)	50U/l 以下	アルコール性肝障害を発見
空腹時血糖	99mg/dl 以下	糖尿病の発見に役立てる
ヘモグロビン A1c (NGSP 値)	5.5%以下	血糖コントロールの目安
尿糖	(-)	糖尿病の発見に役立てる
尿蛋白	(-)	腎臓の異常を示す
血清クレアチン	男 1.0 未満 女 0.7 未満	腎臓の排泄機能を示す
e GFR	60ml/分 1.73 m ² 以上	
尿酸	7.0mg/dl	痛風等の発見に役立てる
アルブミン	3.7~5.2g/dl	栄養状態を示す
赤血球数	男 420~560 ×10 ⁴ /μl 女 380~500 ×10 ⁴ /μl	貧血の発見に役立てる
血色素量	男 13.5~17.5g/dl 女 11.5~15.0g/dl	
ハマトクリット値	男 41.0~52.0% 女 34.0~45.0%	血液中の血球容積の割合を示す
心電図検査	異常なし	心臓の異常を波形で調べる
LDL/HDL 比	1.5 以下	血液中の善玉コレステロールと悪玉コレステロールのバランスを示す
眼底検査	異常なし	眼底の血管状態から全身の血管の状態を推測する

◆ 特定保健指導の記録 ◆

受診年月日	特定保健指導 (該当区分に○)	その他 (指導内容等)
年 月 日	積極的支援 動機付け支援 情報提供	
年 月 日	積極的支援 動機付け支援 情報提供	
年 月 日	積極的支援 動機付け支援 情報提供	
年 月 日	積極的支援 動機付け支援 情報提供	

特定健康診査

◆ 健康教室・健康相談等の記録 ◆

健康教室、健康相談などを受けた時の記録をメモしておきましょう

年月日	記入欄

◆ がん検診の記録 ◆

がん検診の受け忘れはありませんか？要精検の時は、すぐに医療機関に受診しましょう。

	項目	年度	年度	年度
胃	受診日			
	実施機関名			
	判定	精検不要・要精検	精検不要・要精検	精検不要・要精検
	精密検査			
結核 ・ 肺	受診日			
	実施機関名			
	判定	精検不要・要精検	精検不要・要精検	精検不要・要精検
	精密検査			
大腸	受診日			
	実施機関名			
	判定	精検不要・要精検	精検不要・要精検	精検不要・要精検
	精密検査			
子宮	受診日			
	実施機関名			
	判定	精検不要・要精検	精検不要・要精検	精検不要・要精検
	精密検査			
乳	受診日			
	実施機関名			
	判定	精検不要・要精検	精検不要・要精検	精検不要・要精検
	精密検査			

がん
検診

	項目	年度	年度	年度
胃	受診日			
	実施機関名			
	判定	精検不要・要精検	精検不要・要精検	精検不要・要精検
	精密検査			
結核・肺	受診日			
	実施機関名			
	判定	精検不要・要精検	精検不要・要精検	精検不要・要精検
	精密検査			
大腸	受診日			
	実施機関名			
	判定	精検不要・要精検	精検不要・要精検	精検不要・要精検
	精密検査			
子宮	受診日			
	実施機関名			
	判定	精検不要・要精検	精検不要・要精検	精検不要・要精検
	精密検査			
乳	受診日			
	実施機関名			
	判定	精検不要・要精検	精検不要・要精検	精検不要・要精検
	精密検査			

◆ 肝炎ウイルス検診の記録 ◆

受診年月日	年 月 日	
C型肝炎ウイルス検査	判定結果	1 現在、C型肝炎ウイルスに感染している可能性がきわめて高い 2 現在、C型肝炎ウイルスに感染している可能性が低い
	判定理由	
HBs抗原検査 (B型肝炎ウイルス検査)	陽性 ・ 陰性	
実施医療機関		

※C型肝炎ウイルス検査について、今回は感染している可能性が低いと判断された場合でも、今後「体がだるい」「食欲がない」「吐き気がする」「皮膚が黄色くなる（黄疸）」などの症状が出たり、肝機能の異常を指摘された場合などは、必ず医師に相談してください。

◆ その他の検診の記録 ◆

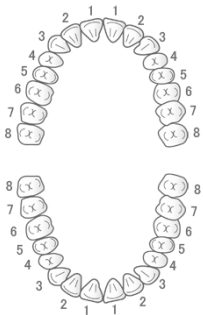
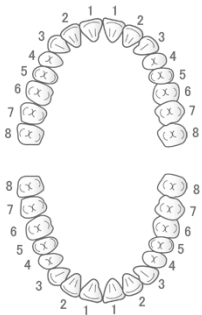
受診日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
検診の内容				
実施機関名				
判定				
精 密 検 査	受診日			
	受診機関			
	結果			

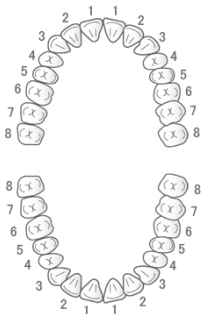
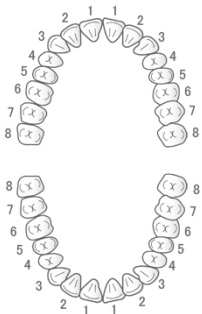
◆ 予防接種の記録 ◆

予防接種は、発症予防、重症化予防に有効であることが確認されています。
予防接種を受ける時はこのカルテを医療機関に持参しましょう。

◆ 歯周疾患検診の記録 ◆

定期的に歯科医院で定期健診、メンテナンスを受けましょう。市の検診の結果もこのカルテにつづりましょう

受診日	年 月 日	年 月 日
口腔の状態		
むし歯の治療の必要性	有 ・ 無	有 ・ 無
歯肉（歯ぐき）の状態	良好・軽度炎症・要治療	良好・軽度炎症・要治療
その他の所見	なし・あり()	なし・あり()
受診機関名		

受診日	年 月 日	年 月 日
口腔の状態		
むし歯の治療の必要性	有 ・ 無	有 ・ 無
歯肉（歯ぐき）の状態	良好・軽度炎症・要治療	良好・軽度炎症・要治療
その他の所見	なし・あり()	なし・あり()
受診機関名		

◆ 生活習慣病を防ごう ◆

●生活習慣病とは？

生活習慣病とは、食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣により引き起こされる病気のことであり、がん、循環器疾患、糖尿病、COPD（慢性閉塞性肺疾患）などがあります。

生活習慣病は健康長寿の最大の阻害要因となるだけでなく、国民医療費にも大きな影響を与えています。生活習慣の改善によりこれらの病気を予防することが重要です。

●生活習慣病の例

食習慣： 糖尿病、肥満、脂質異常症（家族性のものを除く）、高尿酸血症、循環器疾患（先天性のものを除く）、大腸がん（家族性のものを除く）、歯周病等

運動習慣： 糖尿病、肥満、脂質異常症（家族性のものを除く）、高血圧症等

喫煙： がん、循環器疾患（先天性のものを除く）、COPD（慢性閉塞性肺疾患）、歯周病等

飲酒： がん、肝臓病、糖尿病、循環器疾患、脂質異常症、高血圧症、認知症等

●生活習慣病の予防に大切なこと



普段の生活習慣で病気を寄せ付けないようにしましょう



定期的に健康診断を受け結果をチェックしましょう



生活習慣病について知っておきましょう

厚生労働省健康手帳より

◆ 血圧を記録しましょう ◆

血圧測定では、「病院や診療所で測定すると血圧が高くなる」「早朝や夜間と昼間の血圧に差がある」という人が少なくありません。家庭で定期的に血圧を測定・記録することで、自分自身の血圧の状態を正確に知ることができます。

測定のタイミング

●1日2回（朝・夜）行う

朝

- 起床後1時間以内
- トイレに行ったあと
- 朝食の前
- 薬をのむ前

夜

- 寝る直前
- 入浴や飲酒の直後は避ける

家庭で血圧を測定する場合には、上にあげた条件のもとで行うことが大切。朝は4つの条件を守るようにする。夜は、入浴や飲酒の直後は避け、必ず寝る直前に測るようにする。



測定するときのポイント

いすに座って1～2分たってから測定する

座ったばかりだと、血圧が安定していないことがある。測定時には、腕の力を抜いて、リラックスすることも大切。

カフは心臓と同じ高さで測定する

カフが心臓よりも低い位置だと、「数値が低く出る」など、不正確になる場合がある。

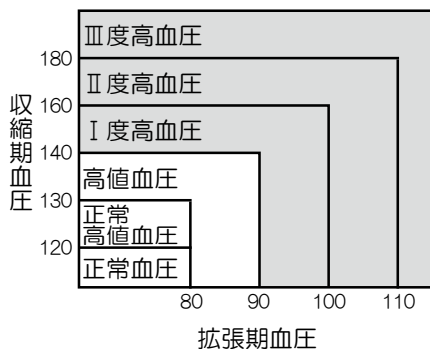
薄手のシャツ1枚なら着たまでもよい

カフは素肌に直接巻きつけたほうがよいが、薄手のシャツ1枚くらいなら、着たま測定してもよい。

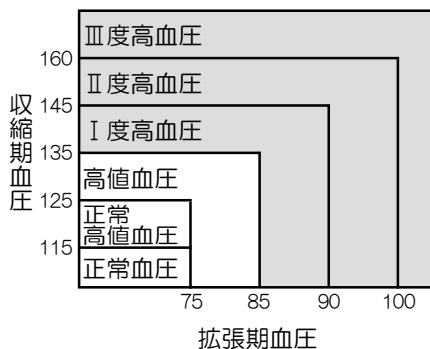
測定値は記録して、主治医に見てもらいましょう。高血圧が続く、または過剰な降圧がみられる場合、主治医が降圧剤の種類を変えたり、増量(減量)したりするための大切な判断材料となります。

●成人における血圧値の分類

病院で測定(mmHg)



家庭で測定(mmHg)



◆ 体重を記録しましょう ◆

太りすぎややせすぎに注意し、適正体重を維持することが大切です。特に肥満はメタボリックシンドロームを招き、生活習慣病の温床となりますので、規則正しい生活習慣を心がけましょう。

下記の式は国際的に用いられているBMI（Body Mass Index）という体格指数による肥満度の計算法です。体重管理の目安にしてください。

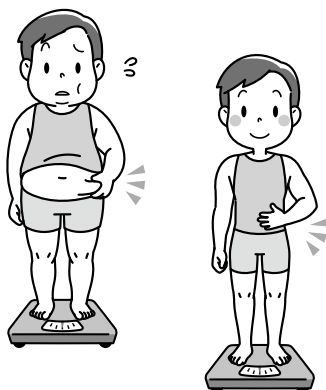
●BMIの計算法

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}}$$

●目標とするBMIの範囲

年齢（歳）	目標とするBMI (kg/m ²)
18～49	18.5～24.9
50～64	20.0～24.9
65～74	21.5～24.9
75以上	21.5～24.9

食事摂取基準2020



◆ 適切な食生活を目指そう ◆

栄養・食生活は、生命の維持、健やかな成長をはじめ、人々が健康でいきいきとした日々を過ごすために欠くことができないものです。

- ・適正な量、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事をこころがける。
- ・朝食をとり、1日の生活リズムをつくる。
- ・塩分や脂肪の取り過ぎに注意し、調理の工夫や食品の選択をする。

塩は控えめに

塩のとり過ぎは、高血圧による循環器疾患や、胃がんのリスクを上昇させます。低塩の調味料や、風味づけに香味野菜を使うなど、できることから減塩に取り組んで、徐々にうす味に慣れていきましょう。

◆ 適度な運動をしよう ◆

日常的に体を動かすことは、生活習慣病予防や改善につながります。また、気分をリフレッシュし、精神的ストレスを解消することにも効果的です。

身 体 活 動		
高 齢 者	1日40分以上 (1日 約 6,000歩以上)	運 動
		有酸素運動、筋力トレーニングなど 多様な運動を週3回以上 【筋力トレーニングを週2～3日】
成 人	1日60分以上 (1日 約 8,000歩以上)	運 動
		息が弾み汗をかく程度の運動を 週60分以上 【筋力トレーニングを週2～3日】

健康づくりの運動習慣の目標（健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023）

◆ 禁煙しよう ◆

たばこは、がん、循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患（COPD）などの呼吸器疾患、糖尿病、歯周病など病気の危険因子となります。また、たばこの煙はフィルターを通して喫煙者が吸う煙（主流煙）より、周囲に広がる煙（副流煙）のほうが有害な物質が含まれているため、分煙にも気をつけましょう。

慢性閉塞性肺疾患（COPD）とは？？

たばこの煙等の有害物質を長期に吸入することで生じる肺の炎症性疾患です。咳・痰・息切れ等を主訴に緩やかに呼吸障害が進行します。

◆ お酒と上手に付き合おう ◆

適度な飲酒には、からだと心をリラックスさせる効用がありますが、1日平均飲酒量の増加とともにがん、脳血管疾患、高血圧、脂質異常症などにかかるリスクが高まります。

正しい飲酒習慣を身につけ、アルコールと上手につきあうことが大切です。

生活習慣病のリスクを高める飲酒の量とは？？

1日あたり純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上です。20gは清酒では1合（180ml）、ビールでは、中びん1本（500ml）程度に相当します。

<適度な飲酒とは>



清酒は1日1合まで

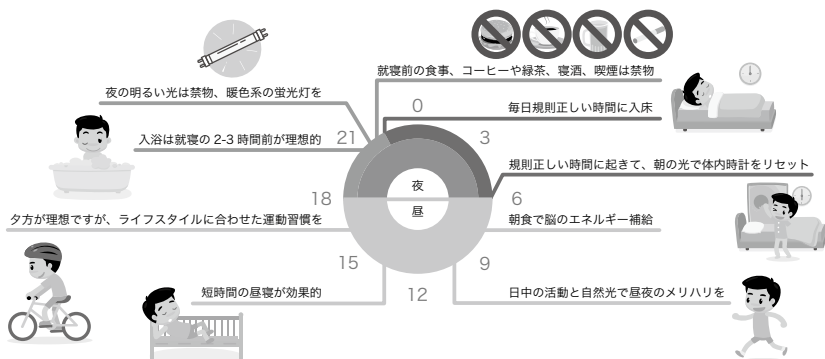


ビールは中びん1本まで

◆ 十分な睡眠をとろう ◆

睡眠不足は、疲労感をもたらし、情緒の安定や適切な判断力に対し悪影響を及ぼすことで、生活の質を大きく低下させるだけでなく、肥満、高血圧、糖尿病等の発症リスクを高めます。

●快眠につながる生活習慣



厚生労働省 e-ヘルスネット 快眠と生活習慣より

◆ 歯・口腔の健康を守ろう ◆

あなたの「歯」や「歯ぐき」は健康ですか？お口の中を観察する習慣をつけましょう。次の項目のうちの一つでも当てはまれば、歯科医に相談しましょう。

歯や歯ぐきのセルフチェック

- | | |
|---|--|
| ☐ □ 口が湯きやすくなった | ☐ □ 口臭がなんとなく気になる |
| ☐ □ 噛みにくい | ☐ □ 歯ぐきが痩せてきた |
| ☐ □ つめ物など合わない | ☐ □ 歯と歯の間にものが詰まりやすい |
| ☐ □ 入れ歯が合わない | ☐ □ 歯を磨いた後に出血はしますか？ |
| ☐ □ 歯ぐきに腫れた部分がある | |

むし歯&歯周病予防のポイント

- ①朝と夜寝る前にていねいな歯みがきをしましょう
- ②よく噛んで食べましょう
- ③かかりつけの歯科医をもって、歯科検診を受けましょう

◆ 砺波市の健康づくりについて ◆

となベジプロジェクト展開中！

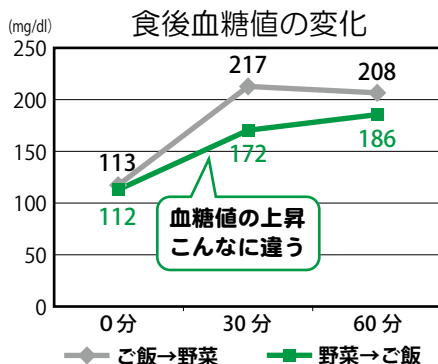


えっ 野菜を先に
食べるだけでいいの？

野菜から先に
食べるだけでいいんです！



- 食物繊維が豊富な
野菜から食べることで、
血糖値の急上昇を抑え、血管
を守ります。
- 動脈硬化を予防し、心筋梗塞
や脳梗塞などの生活習慣病の
予防に役立ちます！



出典 今井佐恵子ら
糖尿病患者における食品の摂取順序による食後血糖
上昇抑制効果
糖尿病 53 (2) :112 ~ 115, 2010 0-60 分のみ掲載

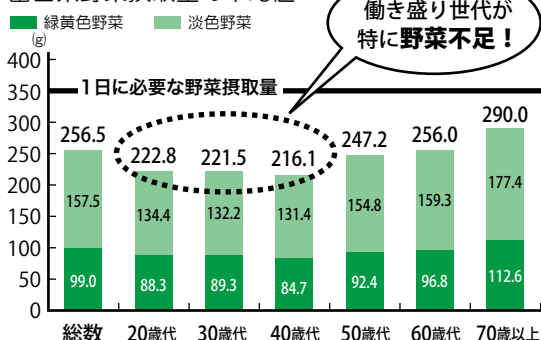
どれだけ野菜を食べればいいの？

野菜は1日350g！

富山県民の野菜摂取量は
1日350gの目標まで、
あと100g不足しています。

野菜をもう一皿
食べましょう。

富山県野菜摂取量の平均値



出典 令和3年県民健康栄養調査

◆ 砺波市の健康診査・がん検診 ◆

●市が実施する健康診査

健康診査	対象者	お問合せ先
砺波市国民健康保険 特定健康診査	砺波市国民健康保険に加入している40～74歳の方	市民課国保年金係
後期高齢者健康診査	後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方	
39歳以下健康診査	砺波市国民健康保険に加入している30～39歳の方	

【40歳以上で社会保険に加入している方の健康診査】

40歳以上で砺波市国民健康保険以外の健康保険（企業の健康保険組合、共済組合など）に加入している方はご加入の健康保険組合等で健康診査を受診することになります。詳しくは、お勤め先か健康保険組合等にお問い合わせください。

●市が実施するがん検診

市では、胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮がん検診を行っています。詳細は健康ガイドブックをご覧ください。

●その他実施しているもの

健康診査	対象者
歯周疾患検診	20・30・40・45・50・55・60・65・70歳の方
肝炎ウイルス検査	40歳以上の方で、これまでに検診を受けたことのない方

年齢基準日 年度末3月31日

◆ 出前講座 ◆

保健師、栄養士、歯科衛生士等が皆さまのもとへお伺いし、健康に関するお話をさせていただく『出前講座』を実施しています。生活習慣病予防、食事、口腔など様々な講座があります。ご希望のテーマをご相談ください。少人数、20分程度の講座も可能です。お気軽にご利用ください。

◆ 健康相談 ◆

	開催日	時間	場所	内容
健康・栄養相談				
	毎週月曜日	午前9時～ 午後5時	砺波市健康センター	・生活習慣・食事 ・栄養に関すること 等健康づくり全般
こころの健康相談（要予約）				
	第2・第4木曜日	午後1時30分～ 午後3時	砺波市健康センター	・心の健康についての 不安や悩みについて
お口の相談				
	平日	午前9時～ 午後5時	砺波市健康センター	お口の困り事について お口の病気予防 お口のケアについて

発 行 砺波市健康センター
 砺波市新富町1番61号
 電 話 32-7062
 F A X 32-7059
 ホームページ <http://www.city.tonami.toyama.jp/>

ほっとなみ

いきいき手帳

～いつまでも元気で暮らすために～

住み慣れた砺波市でいつまでも自分らしく、いきいきと楽しく暮らすためには、気持ちが明るく前向きになるような活動を持つことが大切です。

自分がやりたいことを実現することや、得意なこと・できることを家庭や地域のなかで発揮することを目標にし、その目標を達成するために自分が何をしたらよいかを考え、地域みなさんと一緒に、積極的に取り組んでいきましょう。

こうした活動を行うことが、日常生活を送るための機能（生活機能）を保ちます。

- ★24ページの「いきいきチェックリスト(※)」を実施し、気になる方は、地域包括支援センターにご相談ください。

※いきいきチェックリストは、国が定めた25項目の生活機能に関する質問票（基本チェックリスト）で、心身の状態を確認するためのものです。

いつまでも自分らしく元気な暮らしを送るためには、心身の不調のサインに早く気づき、からだの機能を維持・向上させる介護予防の取り組みが大切です。

- ★25ページの「興味・関心チェックシート」を記入し、あなたが日常的に行っている趣味、興味のあること、得意なこと等を確認しましょう。

- ★介護予防事業や介護サービス等をうけるときには、ケアマネジャーや地域包括支援センター等にこの手帳を見せて、プランづくりの参考にしてもらいましょう。



◆ いきいきチェックリスト ◆

回答欄の、はい、いいえのあてはまる方に○をつけ、はい、いいえの前にある数字（0または1）を得点欄に記入してください。

記入日：____年____月____日

No.	質問項目	回 答	得点	考えられる状態
1	バスや電車で1人で外出していますか	0. はい 1. いいえ		
2	日用品の買い物をしていますか	0. はい 1. いいえ		
3	預貯金のおし入れをしていますか	0. はい 1. いいえ		
4	友人の家を訪ねていますか	0. はい 1. いいえ		
5	家族や友人の相談にのっていますか	0. はい 1. いいえ		
		No.1～5の合計		
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0. はい 1. いいえ		【3点以上】 運動機能の低下
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0. はい 1. いいえ		
8	15分間位続けて歩いていますか	0. はい 1. いいえ		
9	この1年間に転んだことがありますか	1. はい 0. いいえ		
10	転倒に対する不安は大きいですか	1. はい 0. いいえ		
		No.6～10の合計		
11	6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少はありましたか	1. はい 0. いいえ		【2点】 栄養状態の悪化
12	身長(cm) 体重(kg) (*BMI 18.5未満なら該当) *BMI (=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))	1. はい 0. いいえ		
		No.11～12の合計		
13	半年前に比べてかたいものが食べにくくなりましたか	1. はい 0. いいえ		【2点以上】 お口の機能の低下
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1. はい 0. いいえ		
15	口の渇きが気になりますか	1. はい 0. いいえ		
		No.13～15の合計		
16	週に1回以上は外出していますか	0. はい 1. いいえ		【16に該当】 閉じこもりがち
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1. はい 0. いいえ		
		No.16～17の合計		
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	1. はい 0. いいえ		【1点以上】 認知機能の低下
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0. はい 1. いいえ		
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1. はい 0. いいえ		
		No.18～20の合計		
		No.1～20の合計		【10点以上】 生活機能全般の低下
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	1. はい 0. いいえ		【2点以上】 こころの疲れ
22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1. はい 0. いいえ		
23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1. はい 0. いいえ		
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	1. はい 0. いいえ		
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	1. はい 0. いいえ		
		No.21～25の合計		

◆ 興味・関心チェックシート ◆

表の生活行為について、現在しているものには「している」の列に、現在していないがしてみたいものには「してみたい」の列に、している・していない、できる・できないにかかわらず、興味があるものには「興味がある」の列に○を付けてください。どれにも該当しないものは「している」の列に×をつけてください。リスト以外の生活行為に思いあたるものがあれば、空欄を利用して記載してください。

記入日：____年____月____日

生活行為	している	してみたい	興味がある	生活行為	している	してみたい	興味がある
自分でトイレへ行く				生涯学習・歴史			
一人でお風呂に入る				読書			
自分で服を着る				俳句			
自分で食べる				書道・習字			
歯磨きをする				絵を描く・絵手紙			
身だしなみを整える				パソコン・ワープロ			
好きなときに眠る				写真			
掃除・整理整頓				映画・観劇・演奏会			
料理を作る				お茶・お花			
買い物				歌を歌う・カラオケ			
家や庭の手入れ・世話				音楽を聴く・楽器演奏			
洗濯・洗濯物たたみ				将棋・囲碁・ゲーム			
自転車・車の運転				体操・運動			
電車・バスでの外出				散歩			
孫・子供の世話				ゴルフ・グランドゴルフ・水泳・テニスなどのスポーツ			
動物の世話				ダンス・踊り			
友達とおしゃべり・遊ぶ				野球・相撲観戦			
家族・親戚との団らん				競馬・競輪・競艇・パチンコ			
デート・異性との交流				編み物			
居酒屋に行く				針仕事			
ボランティア				畑仕事			
地域活動 (町内会・老人クラブ)				賃金を伴う仕事			
お参り・宗教活動				旅行・温泉			
その他()				その他()			
その他()				その他()			

【出典】厚生労働省

「してみたい」「興味がある」に○があるものや「している」に○があるもののうち、これからも続けていきたいと思うものを参考にして、次ページの「私のプラン」を作成してみましょう。

◆ 私のプラン ◆

興味・関心チェックシートで、「してみたい」または「興味がある」としたもののや活動のなかで、「実際にやってみたい」「うまくできるようになりたい」と思うことについて、プランを考えてみましょう。

記入日： ____年 ____月 ____日

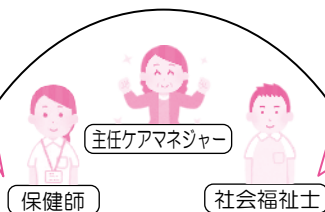
＜わたしの目標＞ 例：ボランティア活動に参加したい
いきいき百歳体操を実施したい 等

＜わたしの計画＞ 例：どんなボランティアがあるか調べる
近所の方に声をかけ参加者をつくる 等

◆ 地域包括支援センターにご相談ください ◆

介護予防を 支援します

介護予防の相談や介護予防ケアプランの作成、評価等を行います。



さまざまな相談に 応じます

高齢者の抱える生活全般の悩み・相談に対して、適切なサービスの紹介や、解決のための支援をします。

みなさんの権利を 守ります

高齢者の人権や財産を守るため、成年後見人制度の活用や虐待の防止・早期発見を、関係機関と連携して行います。

砺波市地域包括支援センター
砺波市栄町7-3
電話 0763-33-1345

砺波総合病院地域包括支援センター
(街なか包括)
砺波市新富町1-61
(砺波総合病院1階
患者総合支援センターおあしす内)
電話 0763-32-3317

暮らしやすい 地域づくり

医療・介護・福祉をはじめ、地域の関係機関と協力しながら、暮らしやすい地域にしていくためのネットワークづくりを行います。