

いきいきスマイル シニア手帳



名前

SAPPORO

も く じ

•私の記録(基本情報).....	2ページ
•私のプラン.....	4ページ
•介護予防活動と健康管理の記録.....	6ページ
カレンダー.....	7ページ
健診・検診の記録.....	12ページ
体力測定 of 記録.....	14ページ
•いきいきチェック.....	16ページ
心身の状態チェック.....	17ページ
コラム 健康診断の確認.....	29ページ
•サッポロスマイル体操.....	33ページ
•救急事故予防チェック.....	34ページ
•相談先	

この手帳について

札幌市は「いきいきスマイルシニア」を応援しています！

ふと気づくと今まで大切にしていた趣味や楽しみを
いつの間にかあきらめてしまっていることはありませんか？
ぜひ、この手帳を使って、日々の生活や健康状態を振り返り、
笑顔でいきいきと暮らしていきましょう。

そして、地域の人たちとともに介護予防に取り組みながら、
続けていきたいことや新たにチャレンジしたいことを
考えてみませんか。

私の記録(基本情報)

記入した日 年 月 日

ふりがな		性別
氏 名		男 ・ 女
生年月日	年 月 日	血液型 型
住 所 〒 □□□-□□□□		
電話番号 () -		
緊急 連絡先	氏 名	本人との関係
	電話番号 ()	-
	携帯番号 ()	-
かかりつけ医 ①	病 名	
	病 院 名	
	主 治 医	
	電話番号 ()	-
かかりつけ医 ②	病 名	
	病 院 名	
	主 治 医	
	電話番号 ()	-
既往歴(かかったことのある病気)		

記入した日 年 月 日

現在の 健康状態	医師から運動の制限を 指示されていますか？ 日常生活で禁止されている ことはありますか？ (はい ・ いいえ) (はい ・ いいえ)
私の性格	
趣味 好きなこと	
得意なこと 苦手なこと	
現在やって いること	
その他	例:座右の銘、好きな言葉など

私のプラン

記入した日 年 月 日

行い続けたいことや新たに始めてみたいと思うことについて、
プランを考えてみましょう。

私の生活の目標

例) 友人と定山溪温泉に小旅行に出かけたい。

上記の目標を達成するために
ご自身で取り組むことを書き出してみましょう。

目標を達成するために取り組むこと

例) 毎日ラジオ体操を行う。 ○○教室に毎週通う。

みんなに知っておいてほしいこと

例) 腎臓が悪いので、果物は食べられないことを知っておいてほしい。

家族や知人に応援してほしいこと

〈誰に〉
例) 妻に

〈どんなことを〉
1人でラジオ体操するのは寂しいので、
朝一緒に体操してほしい。

専門職からのアドバイス

〈職種〉
例) 介護予防
センター○○

〈アドバイス〉
膝の痛みがある時は、
椅子に腰かけて体操を行いましょう。