

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	<hr/> 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。

calendar



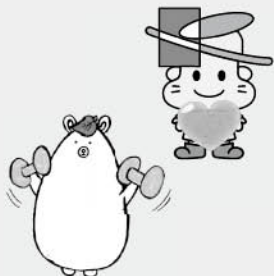
記録 カレンダー



今日おこなった運動の内容や、一日の歩数、血圧などを
書き込むのもよいですね！



小さい四角に
日付を
入れましょう



15

すこやか倶楽部
10時から〇〇会館

血压:
 112/70(7時)
 120/72(19時)
 歩数:8,623歩

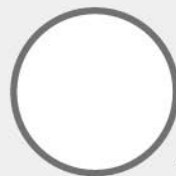
〇〇教室
受付手伝い



血圧測定の
結果や歩数を
書き込んだり



ボランティアの
はんこを
押したり



月



中央区
マスコット
キャラクター
中ウオークン

北区
まちづくり
キャラクター
ぽっぴい



東区
マスコット
キャラクター
タッピー

[illegible]

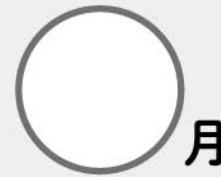


白石区
マスコット
キャラクター
しろっぴー



厚別区
マスコット
キャラクター
ピカットくん

日	月	火	水	木	金	土



豊平区
マスコット
キャラクター
こりん

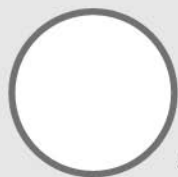


めーたん



清田区
マスコット
キャラクター
きよっち

日	月	火	水	木	金	土



月



南区
健康寿命延伸
キャラクター
なんだべア



西区
環境
キャラクター
さんかく
やまべエ



手稲区
マスコット
キャラクター
ていぬ

日	月	火	水	木	金	土

カレンダーを 振り返ってみましょう

記入した日 年 月 日

カレンダーを見ながら、今までの活動について振り返ってみましょう。
目標は達成できましたか？ 振り返りをおこなった日付を記入し、
感じたこと、次の目標などについて自由に記載してください。

私の生活の目標

専門職からのアドバイス

〈職種〉

〈アドバイス〉

○ 健診・検診の記録

健診の結果は、あなたの健康状態がわかる大切な記録票です。
大切に保管しておきましょう。

年度	特定健診・後期高齢者 健診の受診日	がん検診の受診 受診した検診に☑
年	月 日	<input type="checkbox"/> 肺がん検診 <input type="checkbox"/> 胃がん検診 <input type="checkbox"/> 大腸がん検診 <input type="checkbox"/> その他の検診()
年	月 日	<input type="checkbox"/> 肺がん検診 <input type="checkbox"/> 胃がん検診 <input type="checkbox"/> 大腸がん検診 <input type="checkbox"/> その他の検診()
年	月 日	<input type="checkbox"/> 肺がん検診 <input type="checkbox"/> 胃がん検診 <input type="checkbox"/> 大腸がん検診 <input type="checkbox"/> その他の検診()
年	月 日	<input type="checkbox"/> 肺がん検診 <input type="checkbox"/> 胃がん検診 <input type="checkbox"/> 大腸がん検診 <input type="checkbox"/> その他の検診()
年	月 日	<input type="checkbox"/> 肺がん検診 <input type="checkbox"/> 胃がん検診 <input type="checkbox"/> 大腸がん検診 <input type="checkbox"/> その他の検診()
年	月 日	<input type="checkbox"/> 肺がん検診 <input type="checkbox"/> 胃がん検診 <input type="checkbox"/> 大腸がん検診 <input type="checkbox"/> その他の検診()

健診受診後の行動で あなたの健康が変わります

健診結果は、大きく4つの項目に分かれます。
あなたはどこにあてはまりますか？
検査結果に合わせた行動を取りましょう。

異常なし

これからも年1回健診を受診し、食生活や運動習慣に気をつけていつまでも健康に生活しましょう。

治療継続

引き続き、担当の医師と相談しながら、治療を継続しましょう。

要観察・ 要生活習慣 改善

食事や運動等の生活習慣を見直し、改善しましょう。生活習慣病発症の可能性が高いと判定された方は、後日、改めて、区役所または保健センターなどから、「特定保健指導」のご案内が郵送で届きます。特定保健指導では、お近くの病院や、区役所、保健センターなどで、食生活や運動等の生活習慣の見直すための相談ができます。ご案内が届いた方は、ぜひご利用下さい。

要医療・ 要治療

すみやかに病院を受診し、必要な検査や治療を受けましょう。どんな病気も早期発見・早期治療が肝心です!!症状が悪化してから初めて病院に行くのではなく、まずは早めに、お近くの病院を受診しましょう。

。体力測定記録

※体力測定は介護予防教室で実施しています。

		年 月 日		年 月 日		年 月 日	
血圧(mmHg)		/		/		/	
脈拍(回/分)							
5m歩行 [通常](秒)							
5m歩行 [最大](秒)		①		①		①	
		②		②		②	
5回立ち座り (秒)		①		①		①	
		②		②		②	
TUG※(秒)		①		①		①	
		②		②		②	
握力 (kg)	右	①	②	①	②	①	②
	左	①	②	①	②	①	②

※ TUG:Timed Up & GoTest。椅子から立ち上がり3m先まで歩いて折り返し、再び椅子に座るまでの時間を測定。

体力測定の参考基準

基準値を満たせるよう、無理のないよう
少しずつトレーニングしましょう

【 5 m 通常歩行速度 】

5.0 秒以内

【 5 m 最大歩行速度 】

3.6 秒以内

【 5 回椅子立ち座り 】

12 秒未満

【 Timed Up & Go(TUG) 】

11 秒未満

【 握力 】

男性

28 kg以上

女性

18 kg以上

【 開眼片足立ち 】

15 秒以上

健康管理に
役立つ!

Check

いきいき チェック



心身の状態をチェックしてみましょう

暮らし

運動

栄養

口腔

もの忘れ

外出

心の健康

いきいきチェック

暮らし

下記の設問に対し、当てはまる場合には
チェック欄に☑を入れましょう!

設問	月 日	月 日
1. バスや電車で、一人で外出している		
2. 自分で日用品の買い物をしている		
3. 自分で預貯金の出し入れをしている		
4. 友人の家を訪ねることがある		
5. 家族や友人の相談にのっている		

〔上記の設問に対する留意事項〕

1.1人で車を運転して外出する場合も含まれます。2.電話での注文のみで済ませている場合は☑は入りません。3.家族が預貯金を出し入れしている場合は☑は入りません。4.家族や親戚の家への訪問は除きます。5.面談せずに電話のみで相談に応じている場合も含まれます。

結果は
いかがでしたか?

上記の設問で☑が少なかった方

日々の暮らしを見直してみませんか?
右のページのアドバイスを参考に、
ご自身の暮らしを振り返ってみましょう!

いきいき生活の秘訣!

IKI IKI CHECK!

日常生活のちょっとした 心構えや動作が 健康維持のポイント!

高齢になると運動機能が低下することがあります。
そのため、日常生活の色々なことが億劫になりがちです。
今出来ていることを継続することは、
身体機能の維持のみならず、認知機能の低下も防ぎます。

日常生活に気を配り、
自分の身の回り(家事・買物など)のことや外出、
他者との交流を積極的に行いましょう!

家の外で何か役割をもつということも、
活動や考える機会が増え、身体・認知機能の維持や
他者との交流につながり有効です。

例えば...

自治会(町内会)、サークル、サロン、老人クラブ、
介護予防教室などに参加し、行事の準備や片づけなどの
簡単なお手伝いから始めてみてはいかがでしょうか?
ちょっとしたお手伝いが、
お住まいの地域への貢献にもつながります!

いきいきチェック

運動

下記の設問に対し、当てはまる場合には
チェック欄に☑を入れましょう!

設問

- | | 月 日 | 月 日 |
|--------------------------|-----|-----|
| 1. 階段を手すりや壁をつたわずに昇っている | | |
| 2. 椅子に座った状態から何もつかまらずに立てる | | |
| 3. 15分位続けて歩ける | | |
| 4. この1年間に転んだことがない | | |
| 5. 転倒に対する不安はない | | |

[上記の設問に対する留意事項]

1. 習慣的に手すりなどを使っている場合は☒は入りません。4. 屋内、屋外などの場所は問いません。5. ご本人の主観に基づき解答してください。

結果は
いかがでしたか?

上記の設問で☑が2個以下の方

移動や日常動作に使う筋力や
バランス感覚が落ちているかもしれません。
右のページを参考に、運動に取り組みましょう!

いきいき生活の秘訣!

IKI IKI CHECK!

意識的に 体を動かしましょう!

何歳になっても、筋力は取り戻すことができます。
いつまでも筋力を維持するために運動習慣を身につけましょう!
日常的に取り組める、おすすめの運動法をご紹介します。

【スクワット】 (立ち上り運動)

効果

- 下肢筋力の強化
- 転倒予防

椅子からゆっくり立ち上り座る動作を連続8回。1日2セット。
※ふらつくときはテーブルや椅子につかまって行います。

【開眼片足立ち】

効果

- 下肢筋力・バランス感覚の維持
- 転倒・骨折予防

椅子や机につかまって1分間、片足立ち。余裕があれば、安全を確保した上で、何もつかまらずに支え無しで20秒以上の片足立ちに挑戦してみましょう。左右ともに毎日行いましょう。

【ウォーキング】

効果

- 体力向上
- 心肺機能の強化
- 生活習慣病の改善

1日の歩数の目標は、男女ともに6,000歩。(※健康さぽろ21より、70歳以上の目安)男女ともに1日20分以上を目標にややはやい速度でウォーキングを行いましょう。(1分100歩程度)外に出られない時は、室内でやる足踏み運動もおススメです。その際はしっかりと膝を上げるのがコツです。



いきいきチェック

栄養

下記の設問に対し、当てはまる場合にはチェック欄に☑を入れましょう!

設問

- ここ6ヶ月間で2~3kgの体重減少があった。
- 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)の値(※BMI)が18.5未満である。
(例) 50kg÷1.5m÷1.5m=22.2

月 日

月 日

[上記の設問に対する留意事項]

- 1.6ヶ月以上かけて減少している場合は☑は入りません。
- 2.体重はなるべく1か月以内の値を、身長は過去の測定値で構いません。

結果は
いかがでしたか?

上記の設問で☑が2個の方

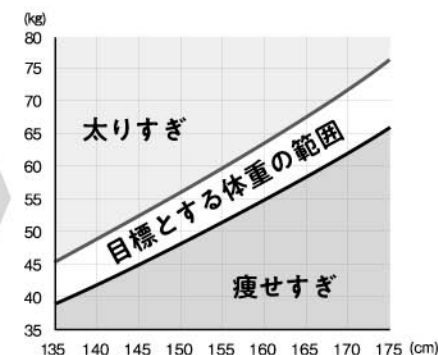
栄養不足になっているかもしれません!!

Let's TRY

健康管理の第一歩!
体重をはかりましょう!

※65歳以上の目標とするBMIの範囲:
21.5~24.9kg/m²

65歳以上



いきいき生活の秘訣!

食事で筋力低下や骨折を予防!

IKI IKI CHECK!

たんぱく質で筋力を維持!

1日分のたんぱく質の目安 男性 **60g** 女性 **50g**

加齢による筋力低下を「サルコペニア」といいます。

エネルギーやタンパク質が不足すると筋肉が作られなくなり、さらにその不足した栄養を筋肉から補おうとするため、筋肉の分解が進み、筋力量が減少します。低栄養予防はサルコペニア予防にもなります。

【たんぱく質含有量】

しろさけ(焼き) 1切れ(80g)	約23.3g	納豆	1パック(50g)	約8.3g
まさば(焼き) 半身(120g)	約30.2g	木綿豆腐	1/3丁(100g)	約7.0g
開きホッケ 半身(100g)	約23.1g	絹豆腐	1/3丁(100g)	約5.3g
ソーセージ 1本(20g)	約2.3g	たまご	1個(Mサイズ)	約6.1g
ハム 1枚(20g)	約3.7g			
鶏むね肉 100g	約21.3g			

カルシウムで骨を丈夫に!

1日分のカルシウムの目安 男性 **750mg** 女性 **650mg**

加齢とともに骨密度も低下していきます。骨折を予防するためにもカルシウムをしっかりとりましょう。カルシウムの吸収を促すビタミンDの体内生産のために適度な日光浴(1日5分程度)も忘れずに。

【カルシウム含有量】

牛乳 200ml	約227mg	木綿豆腐 1/3丁(100g)	約93mg
ヨーグルト 1個	約120mg	小松菜おひたし 60g	約90mg

いきいきチェック

口腔

下記の設問に対し、当てはまる場合にはチェック欄に☑を入れましょう!

設問

- 半年前に比べて固いものが食べにくくなった
- お茶や汁物でむせることがある
- 口の渇きが気になる

月 日

月 日

結果は

いかがでしたか?

上記の設問で☑が2個以上の方

噛む力、飲み込む力が弱ってきていませんか?

Let's TRY

お口の体操をやってみよう!

- 大きく口をあけて舌をべーっとだして右に左に下に動かします。

- 口の周りの筋力アップ!唇を閉じてほほを膨らませそのまま5秒キープ。次に唇を閉じて頬を吸い込みそのまま5秒キープ。

バタカラ体操

- 「バタカラ」の発音を一語一語、連続ではっきり発音をくりかえしてみましょう。

- イーウー体操
「イー」と5秒、「ウー」と5秒。

いきいき生活の秘訣！

IKI IKI CHECK!

噛む力・飲み込む力を 維持して肺炎予防！

高齢になると飲み込む力が弱くなり、誤えんが起きやすくなります。
日本の高齢者の死因第3位は肺炎で、その多くが誤えんによるものです。

日頃から歯のケアをしっかりおこない、
噛む力・飲み込む力を維持することで誤えんによる肺炎を防ぎましょう！

【歯磨き】

お口の清潔を
保ちましょう

【定期健診】

歯医者へ
受診しましょう

【よく噛む】

一回に
30回を目標に

日頃から意識して、生活の中で取り組んでいきましょう。

健康はお口から！



【姿勢】

正しい姿勢を
心がけましょう

【腹式呼吸】

呼吸のコントロールで
安全な食生活

【お口の体操】

左ページの
体操をやってみよう

いきいきチェック

もの忘れ

下記の設問に対し、当てはまる場合には
チェック欄に☑を入れましょう！

設問

- | | 月 日 | 月 日 |
|---------------------------------------|-----|-----|
| 1. 周りの人から「いつも同じことを聞く」
などと言われることがある | | |
| 2. 自分で電話番号を調べて、
電話をかけることができなくなった | | |
| 3. 今日が何月何日か分からない時がある | | |

〔上記の設問に対する留意事項〕 1.自分で物忘れがあると感じても、周りの人から言われない場合は☑は入りません。2.誰かにダイヤルをしてもらい会話だけする場合は☑が入ります。3.今日が何月何日かわからない時があるかどうかを、本人の主観に基づき回答してください。月と日の一方しかわからない場合は☑は入りません。

結果は
いかがでしたか？

上記の設問で☑が1個以上の方

物忘れが増えてきたと感じていませんか？
活動的な生活で、脳に刺激を与えましょう！

What?

認知症
とは？

認知症は、脳の神経細胞が様々な原因で壊れてしまうために起こる病気で、老化に伴い誰もがかかる可能性があります。しかし、現在では生活習慣やライフスタイルなど、生活全般を活性化することで、発症を遅らせる可能性がある事がわかってきました。
また、薬物治療やリハビリテーションで症状が治まったり、進行を遅らせられる可能性があり、早期発見・早期対応が重要です。

いきいき生活の秘訣！

IKI IKI CHECK!

認知症を 予防しましょう！

ウォーキングなどの有酸素運動をしましょう！

有酸素運動をすると脳に酸素が取り込まれ、脳の血流が増加します。

バランスのよい食事を取りましょう！

主食(ごはん、パン、めん)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品)、
副菜(野菜、海藻、きのこ、いも類)をそろえ、うす味を心がけましょう。
その他、牛乳・乳製品や果物をとると、より栄養バランスがよくなります。
サバなどの青魚に含まれているDHAやEPA(不飽和脂肪酸)は、
脳の神経伝達や、脳の血行をよくする働きがあります。

趣味や習慣を楽しみながら、
いきいき生活をしましょう！

思い出しましょう

「あれ、なんだったっけ？」
を大切に

たとえば /

- 1日遅れの日記をつける
- レシートを見ないで家計簿をつける
- 「あ」のつく食べ物を思い出してみる

これやりながら、
あれもしよう！

2つ以上のことを同時におこない
脳を活性化させましょう

たとえば /

- 料理をする時、一度に数品つくる
- 散歩をする時、しりとりをしながら歩く
- 仕事をテキパキ片付ける

趣味や交流を
楽しみましょう♪

趣味、興味、好奇心を持つように
意識しましょう

たとえば /

- 旅行の計画や料理の段取り
- おしゃれや外出
- ボランティアやサークル活動で
役割を見つける

いきいきチェック

外出

下記の設問に対し、当てはまる場合には
チェック欄に☑を入れましょう！

設問

月 日

月 日

1. 1週間のうち1度も外出していない
時がある

2. 去年と比べて外出の回数が減っている

【上記の設問に対する留意事項】

1. 過去3ヶ月間での外出傾向でお答えください。2. 去年の外出回数と比べて今年の回数が減少傾向にある場合は☑が入ります。

結果は
いかがでしたか？

上記の設問で☑が1個以上の方

外出が億劫になっていませんか？

いきいき生活の秘訣！

IKI IKI CHECK!

外出は、心や体の機能を活発にします！

いつもと違う一日を過ごしてみましょう！

規則正しいリズムの生活を

1日3回の食事、睡眠時間は7時間程度
というのが規則正しい生活といえます。

趣味を楽しむ

趣味サークルなどへの参加は、新しい
仲間と出会えるきっかけになります。

積極的に外へ出してみる

人との交流がある人ほど自立度が高く、
長生きであることがわかっています。外
出することで人と交わりましょう。

ボランティア活動に参加する

今までの人生で得た知識や経験、技術
を、誰かのために役立ててみませんか？

心の健康

下記の設問に対し、当てはまる場合には
チェック欄に☑を入れてみましょう！

設問

- | | 月 日 | 月 日 |
|--|-----|-----|
| 1. (ここ2週間)毎日の生活に
充実感がない | | |
| 2. (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 | | |
| 3. (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 | | |
| 4. (ここ2週間)自分が役に立つ人間だと
思えない | | |
| 5. (ここ2週間)わけもなく疲れたような
感じがする | | |

結果は
いかがでしたか？

上記の設問で☑が2個以上の方

生活のしにくさを感じていませんか？

上記のような状況が続いているときは、うつ予防をこころがける必要があります。いずれも高齢期に起こりやすいころの変化です。まずはゆっくり休みましょう。休んでいるとかえって辛いという方は、運動をするのも効果的です。そして、身近な家族や友人、身のまわりの人に相談できない場合は、介護予防センターや地域包括支援センターなどの相談員に声をかけ、不安や辛さを打ち明けてみましょう。

IKI IKI CHECK!

健康なからだづくりのために

健診の結果を確認して、 生活習慣病を予防しましょう！



注意！



【肥満】 体重が多め

基準値	〔腹囲〕 男性 85cm 女性 90cm 未満
	〔BMI〕 18.5~24.9

男女ともに基礎代謝が低下してくる中高年になると、肥満が増えてくる傾向があります。お腹ぽっこり型の肥満は内臓脂肪から悪玉物質が分泌され、生活習慣病を進行させます。

変えよう！

生 活 習 慣

食事は毎食、主食・主菜・副菜をそろえて
バランスよく適量食べる

飲食は就寝2時間前までにする

よく噛んで食べる



注意!

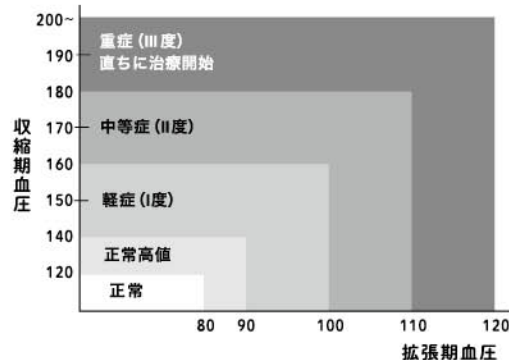
【高血圧】 血圧が多め



基準値	[収縮期血圧]	130mmHg未満
	[拡張期血圧]	85mmHg未満

血圧は、遺伝や年齢とともに高くなる傾向がありますが、塩分のとり方とも密接な関係があります。自分の健康を知るための重要な項目です。定期的に測定して自分の血圧を把握しましょう!

〈診察室血圧〉



日常的に家庭で血圧を測定をしましょう
血圧は季節によっても変わりますし、1日のうちでも時間によって変動します。

朝晩それぞれ1回以上、毎日同じ時刻に測る

血圧計は上腕タイプがより正確

正しい姿勢で、ひじをのばして測る

参考: 日本高血圧学会「家庭血圧測定の指針(第2版)」



変えよう!

生活習慣



塩分は、1日に男性7.5g、女性6.5g未満にする

バランスのとれた食事野菜をたっぷり食べる

お酒は適量を守る

注意!

【脂質異常症】 コレステロール、中性脂肪が高め

基準値	[HDLコレステロール]	40mg/dl以上
	[LDLコレステロール]	120mg/dl未満
	[中性脂肪]	150mg/dl未満

血液がサラサラ、ドロドロなどと表現されますが、「LDLコレステロール」や「中性脂肪」が高い、「HDLコレステロール」が低い、のいずれかに該当するのが脂質異常症です。

コレステロールを多く含む食品をとりすぎない
(卵黄、魚卵、レバーなど)

変えよう!
生活習慣

糖分、アルコール、油脂類をとりすぎない

野菜、果物でビタミン類を十分にとる

注意!

【糖尿病】 血糖値・尿糖・HbA1cが高め

基準値	[空腹時血糖]	100mg/dl未満
	[ヘモグロビンA1c]	5.6%未満
	[尿糖]	(—)

糖尿病は、かなり重症にならないと自覚症状が出ません。血糖値が少し高めなだけと放置しておくと、どんどん悪化し、怖い合併症へとつながります。

変えよう!
生活習慣

腹八分目に食べる

食事は1日3食を欠かさず食べる



毎食、食物繊維がとれるように、
野菜類・海藻類・きのこ類のおかずを食べる

注意!

【肝臓病】AST、ALT、 γ -GTが高め

基準値	[AST(GOT)]	30u/l以下
	[ALT(GPT)]	30u/l以下
	[γ -GT(γ -GTP)]	50u/l以下

肝臓病には、ウイルスや薬剤が原因のものと、生活習慣と関連が深い「脂肪肝」や「アルコール性肝障害」があります。肝臓は忍耐強く“沈黙の臓器”と言われるので注意が必要です。



食べすぎや間食をさける
良質のたんぱく質をとる
野菜をしっかり取る

注意!

【腎臓病】尿たんぱくが陽性、クレアチンが高め

基準値	[尿たんぱく] (—)	
	[血清クレアチン] 男性	1.00mg/dl以下
	女性	0.70mg/dl以下

一度機能が低下すると修復が困難な臓器で、病気が進行するまで自覚症状がありません。最近では、高血圧や糖尿病に関連した腎臓病が増えています。



塩分のとりすぎに注意する
血糖値の上昇に注意する
過労やストレスを避ける

注意!

【高尿酸血症】尿酸が高め

基準値	[血清尿酸] 7.0mg/dl以下
-----	-------------------

血液中に尿酸が増えすぎると、痛風発作や尿路結石、腎臓障害を起こします。



水分補給をしっかり行う
プリン体の多い食品のとりすぎに注意する
お酒の飲みすぎに注意する



「サッポロスマイル体操」



いつまでもいきいきと楽しく暮らし続けるためには、日々の運動習慣で健康な身体を維持することが大切です。サッポロスマイル体操は、誰もが簡単にできる介護予防を目的とした体操です。楽しく取り組めるよう、「サッポロスマイル」の曲にあわせた動きになっています。

転倒予防を目的とする
バランス&ストレッチバージョン

認知症予防を目的とする
脳トレバージョン

筋力アップを目的とする
筋トレバージョン

飲みこみなどのお口の機能を
鍛えることを目的とする
口腔バージョン

サッポロスマイル体操

検索



※二次元コード対応機種に限ります。
※二次元コードは撮影状況によって
検出されない場合があります。

救急事故予防チェック

	月 日	月 日
1. 家の中での転倒を防ぐために整理整頓を心がけている		
2. 家の中でも段差につまずかないよう気を付けて歩いている		
3. 階段では手すり等を利用し、足元を確認しながら歩いている		
4. 脚立等を使用するときは補助者に支えてもらっている		
5. 細かく調理し、ゆっくりよく噛んで食べている		
6. お茶や水など水分を取りながら食事をしている		

結果は
いかがでしたか？

全設問で ☒ がつきましたか。

家の中で多く起きている、
【転倒】【転落】【窒息】
の事故を防ぎましょう！

事故の原因を知って対策をしましょう！

【転倒事故】 段差、玄関、廊下など

- 歩く動線上に電気コードを引いたり、床の上に新聞紙やチラシなどを放置しないようにしましょう。
- 浴室や脱衣所には滑り止めマットを敷きましょう。
- 階段や玄関には手すりや滑り止めを設置したり、滑りやすいスリッパや靴下は履かないようにしましょう。
- 住み慣れた家の階段や廊下でも夜間は照明をつけたり、常夜灯を設置するなどして足元を照らしましょう。

【転落事故】

- 階段で足を滑らせて転落する事故を防ぐため、手すりや滑り止めを設置しましょう。
- ベッドで寝返りをうったり、起き上がるときに転落する事故を防ぐため、転落防止柵を設置しましょう。
- 脚立や踏み台を使用するときは、その強度や置く場所が平坦か確認するとともに、補助者に支えてもらいましょう。
- 不安定な姿勢で椅子に座らないようにしましょう。

【窒息事故】

- 細かく調理をし、少量ずつ口に入れ、ゆっくりよく噛んで食べましょう。
- お茶や水など水分をとりながら食べましょう。また、先にお茶や水などを飲んで喉を潤しておきましょう。
- 周りの方は、急に話しかけ慌てさせないに注意しましょう。
- 周りの方は、よく噛んで食べているか、無理に飲み込んだりしていないか目配りしましょう。

中央区介護予防センター

身近な会館などで「すこやか倶楽部」などの介護予防教室を開催。住み慣れた地域で、お元気で暮らしていただくための身近な相談窓口です。

センター名	担当地区	所在地・電話番号
介護予防センター 大通公園	●本府・中央 ●西創成 ●大通・西 ●桑園	中央区南2条西10丁目1001-5 パールタウン内 ☎011-271-1294
介護予防センター 北一条	●東北・東 ●苗穂 ●豊水	東区北6条東3丁目1-1 カレス記念病院内 ☎011-777-1025
介護予防センター 円山	●南円山 ●円山	中央区円山西町4丁目3-20 西円山敬樹園内 ☎011-633-6056
介護予防センター 宮の森	●宮の森	中央区宮の森1237-1 宮の森病院内 ☎011-611-7741
介護予防センター 曙・幌西	●曙 ●幌西	中央区円山西町4丁目3-20 西円山敬樹園内 ☎011-633-6055
介護予防センター 旭ヶ丘	●山鼻	中央区旭ヶ丘5丁目6-51 慈啓会特別養護老人ホーム内 ☎011-532-6110

中央区地域包括支援センター

認知症、介護保険、高齢者虐待などの総合相談窓口です。

中央区第1地域 包括支援センター	●本府・中央 ●西創成 ●大通・西 ●桑園 ●東北・東 ●苗穂 ●豊水	中央区南2条西10丁目1001-5 パールタウン内 ☎011-209-2939
中央区第2地域 包括支援センター	●南円山 ●円山 ●宮の森	中央区旭ヶ丘5丁目6-51 ☎011-520-3668
中央区第3地域 包括支援センター	●曙 ●幌西 ●山鼻	中央区南19条西8丁目1-14 第18ふじい宅建ビル2階 ☎011-205-0537

中央老人福祉センター

高齢の方の健康増進、教養の向上およびレクリエーション等に利用していただくことを目的とした施設です。

中央区大通西19丁目1-1
札幌市社会福祉総合センター2階
☎011-614-1001

札幌市中央区社会福祉協議会

ボランティア、福祉除雪、見守り活動などの相談窓口です。

中央区南3条西11丁目
☎011-281-6113

中央区保健福祉課

中央区南3条西11丁目
☎011-205-3305

北区介護予防センター

身近な会館などで「すこやか倶楽部」などの介護予防教室を開催。住み慣れた地域で、お元気で暮らしていただくための身近な相談窓口です。

センター名	担当地区	所在地・電話番号
介護予防センター 新道南	●鉄西 ●幌北 ●北	北区北24条西5丁目 札幌サンプラザ5階 ☎011-707-4129
介護予防センター 新琴似	●新琴似	北区新琴似1条11丁目5-7 パークハイツ7号室 ☎011-769-2800
介護予防センター 百合が原	●麻生 ●太平百合が原	北区百合が原11丁目185-13 オニオンコート内 ☎011-774-3333
介護予防センター 茨戸	●拓北・あいの里	北区東茨戸2条2丁目8-21 福寿園内 ☎011-773-6110
介護予防センター 篠路	●篠路茨戸	北区篠路2条9丁目1-80 グリーンピアしのろ内 ☎011-770-6161
介護予防センター 新川・新琴似西	●新川 ●新琴似西	北区新川715-2 新川エバーライフ内 ☎011-764-2232
介護予防センター 屯田	●屯田	北区百合が原11丁目185-13 オニオンコート内 ☎011-774-3740

北区地域包括支援センター

認知症、介護保険、高齢者虐待などの総合相談窓口です。

北区第1地域 包括支援センター	●鉄西 ●幌北 ●北 ●新琴似	北区北24条西5丁目 札幌サンプラザ5階 ☎011-700-2939
北区第2地域 包括支援センター	●麻生 ●太平百合が原 ●篠路茨戸	北区北40条西4丁目2-7 札幌N40ビル2階 ☎011-736-4165
北区第2地域 包括支援センター 拓北・あいの里支所	●拓北・あいの里	北区あいの里2条5丁目1-45 あいの里三育ビル3階 ☎011-214-9323
北区第3地域 包括支援センター	●新川 ●新琴似西 ●屯田	北区新琴似8条14丁目2-1 ☎011-214-1422

北老人福祉センター

高齢の方の健康増進、教養の向上およびレクリエーション等に利用していただくことを目的とした施設です。

北区北39条西5丁目
☎011-757-1000

札幌市北区社会福祉協議会

ボランティア、福祉除雪、見守り活動などの相談窓口です。

北区北24条西6丁目 北区役所1階
☎011-757-2482

北区保健福祉課

北区北24条西6丁目
☎011-757-2465

東区 相談先一覧

東区介護予防センター

身近な会館などで「すこやか倶楽部」などの介護予防教室を開催。住み慣れた地域で、お元気で暮らしていただくための身近な相談窓口です。

センター名	担当地区	所在地・電話番号
介護予防センター なえぼ	●鉄東 ●苗穂東	東区本町2条5丁目7-10 竹田ビル1階 ☎011-782-7010
介護予防センター 北光	●北光	東区北17条5丁目2-5 大友恵愛園内 ☎011-752-6110
介護予防センター 北栄	●北栄	東区北23条東15丁目5-26 昌栄堂ビル3階 ☎011-751-1294
介護予防センター 元町	●元町	東区北24条東18丁目4-30 慈照ハイツ内 ☎011-784-0808
介護予防センター 伏古本町	●伏古本町	東区伏古7条3丁目1-33 藤苑内 ☎011-781-1100
介護予防センター 東苗穂	●札苗	東区東苗穂町1089-1 ウィズ東苗穂内 ☎011-789-6050
介護予防センター 栄町	●栄西	東区北45条東9丁目2-7 禎心会東センター内 ☎011-748-8484
介護予防センター 栄・丘珠	●栄東 ●丘珠	東区北43条東16丁目1-10 パレス・ロイヤルV 503号 ☎011-780-5512

東区地域包括支援センター

認知症、介護保険、高齢者虐待などの
総合相談窓口です。

東区第1地域 包括支援センター	●鉄東 ●苗穂東 ●北光 ●北栄	東区北23条東15丁目5-26 昌栄堂ビル3階 ☎011-711-4165
東区第2地域 包括支援センター	●元町 ●伏古本町 ●札苗	東区本町2条5丁目7-10 竹田ビル1階 ☎011-781-8061
東区第3地域 包括支援センター	●栄西 ●栄東 ●丘珠	東区北45条東15丁目3-15 サンシャインビル1階 ☎011-722-4165

東老人福祉センター

高齢の方の健康増進、教養の向上およびレクリエーション等に
利用していただくことを目的とした施設です。

東区北41条東14丁目1-1
☎011-741-1000

札幌市東区社会福祉協議会

ボランティア、福祉除雪、見守り活動などの相談窓口です。

東区北11条東7丁目
東区民センター1階
☎011-741-6440

東区保健福祉課

東区北11条東7丁目
☎011-741-2465

白石区 相談先一覧

白石区介護予防センター

身近な会館などで「すこやか倶楽部」などの介護予防教室を開催。住み慣れた地域で、お元気で暮らしていただくための身近な相談窓口です。

センター名	担当地区	所在地・電話番号
介護予防センター 白石中央	●白石	白石区本郷通3丁目南1-35 コミュニティホーム白石内 ☎011-864-5535
介護予防センター 川下	●北東白石	白石区川下4条6丁目2-23 きさく苑デイサービスセンター内 ☎011-875-6810
介護予防センター 菊水	●東札幌 ●菊水	白石区菊水4条1丁目9-22 勤医協札幌病院内 ☎011-820-1365
介護予防センター 菊の里	●北白石 ●菊の里	白石区菊水元町8条2丁目7-15 平成苑内 ☎011-879-6012
介護予防センター 本通	●東白石 ●白石東	白石区本郷通17丁目南5-12 清友ビル1階 ☎011-876-8965

白石区地域包括支援センター

認知症、介護保険、高齢者虐待などの
総合相談窓口です。

白石区第1地域 包括支援センター	●白石 ●北東白石	白石区本通4丁目北6-1 五光ビル3階 ☎011-864-4614
白石区第2地域 包括支援センター	●東札幌 ●菊水 ●北白石 ●菊の里	白石区東札幌3条3丁目7-25 シヴァビル5階 ☎011-837-6800
白石区第3地域 包括支援センター	●東白石 ●白石東	白石区本通17丁目南5-12 清友ビル1階 ☎011-860-1611

白石老人福祉センター

高齢の方の健康増進、教養の向上およびレクリエーション等に
利用していただくことを目的とした施設です。

白石区栄通6丁目19-20
☎011-851-1551

札幌市白石区社会福祉協議会

ボランティア、福祉除雪、見守り活動などの相談窓口です。

白石区南郷通1丁目南8-1
白石区複合庁舎1階
☎011-861-3700

白石区保健福祉課

白石区南郷通1丁目南8-1
☎011-861-2450

厚別区 相談先一覧

厚別区介護予防センター			身近な会館などで「すこやか倶楽部」などの介護予防教室を開催。住み慣れた地域で、お元気で暮らしていただくための身近な相談窓口です。
センター名	担当地区	所在地・電話番号	
介護予防センター 厚別西東	●厚別西 ●厚別東	厚別区厚別北2条5丁目 1-7 ☎011-896-5019	
介護予防センター もみじ台	●もみじ台	厚別区厚別町下野幌 38-18 ディ・グリーネン内 ☎011-898-8660	
介護予防センター 厚別中央・青葉	●厚別中央 ●青葉	厚別区厚別中央5条6丁目 5-20 かりぷ・あつべつ内 ☎011-896-1475	
介護予防センター 大谷地	●厚別南	厚別区大谷地東5丁目 7-10 ナーシングヴィラ大谷地内 ☎011-894-6110	
厚別区地域包括支援センター			認知症、介護保険、高齢者虐待などの総合相談窓口です。
厚別区第1地域 包括支援センター	●厚別西 ●厚別東 ●もみじ台	厚別区厚別北2条5丁目 1-7 ☎011-896-5077	
厚別区第2地域 包括支援センター	●厚別中央 ●青葉 ●厚別南	厚別区厚別南5丁目 1-10 ☎011-375-0610	
厚別老人福祉センター			厚別区厚別中央1条7丁目 17-25 ☎011-892-2211
高齢の方の健康増進、教養の向上およびレクリエーション等に利用していただくことを目的とした施設です。			
札幌市厚別区社会福祉協議会			厚別区厚別中央1条5丁目 厚別区民センター1階 ☎011-895-2483
ボランティア、福祉除雪、見守り活動などの相談窓口です。			
厚別区保健福祉課			厚別区厚別中央1条5丁目 ☎011-895-2489

豊平区 相談先一覧

豊平区介護予防センター			身近な会館などで「すこやか倶楽部」などの介護予防教室を開催。住み慣れた地域で、お元気で暮らしていただくための身近な相談窓口です。
センター名	担当地区	所在地・電話番号	
介護予防センター 美園	●豊平 ●美園	豊平区美園12条7丁目 7-8 八千代ビル1階 ☎011-817-1294	
介護予防センター 中の島	●平岸 ●中の島	豊平区中の島1条8丁目 3-18 介護老人保健施設ジェイコー中の島内 ☎011-813-3311	
介護予防センター 西岡	●西岡	豊平区西岡5条12丁目 1-2 みどりの丘内 ☎011-581-3000	
介護予防センター 東月寒・福住	●福住 ●東月寒	豊平区月寒東3条18丁目 20-48 サービス付き高齢者向け住宅 しらかばの杜内 ☎011-852-8830	
介護予防センター 月寒	●月寒	豊平区月寒西1条4丁目 3-1 つしま医療福祉研修センター2階 ☎011-857-6110	
介護予防センター 南平岸	●南平岸	豊平区西岡4条13丁目 17-1 ☎011-584-1325	
豊平区地域包括支援センター			認知症、介護保険、高齢者虐待などの総合相談窓口です。
豊平区第1地域 包括支援センター	●豊平 ●美園 ●平岸 ●中の島	豊平区美園12条7丁目 7-8 八千代ビル1階 ☎011-841-4165	
豊平区第2地域 包括支援センター	●西岡 ●福住 ●東月寒	豊平区西岡4条3丁目 7-5 竹田ビル1階 ☎011-836-6110	
豊平区第3地域 包括支援センター	●月寒 ●南平岸	豊平区月寒中央通7丁目 6-20 JA月寒中央ビル2階 ☎011-854-7777	
豊平老人福祉センター			豊平区中の島2条3丁目 8-1 ☎011-811-5201
高齢の方の健康増進、教養の向上およびレクリエーション等に利用していただくことを目的とした施設です。			
札幌市豊平区社会福祉協議会			豊平区平岸6条10丁目 豊平区民センター1階 ☎011-815-2940
ボランティア、福祉除雪、見守り活動などの相談窓口です。			
豊平区保健福祉課			豊平区平岸6条10丁目 ☎011-822-2461

清田区 相談先一覧

清田区介護予防センター			身近な会館などで「すこやか倶楽部」などの介護予防教室を開催。住み慣れた地域で、お元気で暮らしていただくための身近な相談窓口です。
センター名	担当地区	所在地・電話番号	
介護予防センター 北野・平岡	●北野 ●平岡	清田区北野7条4丁目8-25 清幌園内 ☎011-885-1230	
介護予防センター 清田・里塚・美しが丘	●清田 ●里塚・美しが丘	清田区真栄395-1 秀寿園内 ☎011-885-7119	
介護予防センター 清田中央	●清田中央	清田区清田6条1丁目1-30 神愛園清田内 ☎011-882-5322	
清田区地域包括支援センター			認知症、介護保険、高齢者虐待などの総合相談窓口です。
清田区第1地域 包括支援センター	●北野 ●平岡	清田区平岡1条2丁目12-11 ☎011-888-1717	
清田区第2地域 包括支援センター	●清田 ●里塚・美しが丘 ●清田中央	清田区清田1条1丁目1-36 タナカビル2階 ☎011-887-5588	
清田老人福祉センター			清田区清田3条3丁目1-30 ☎011-885-8500
高齡の方の健康増進、教養の向上およびレクリエーション等に利用していただくことを目的とした施設です。			
札幌市清田区社会福祉協議会			清田区平岡1条1丁目 清田区総合庁舎3階 ☎011-889-2491
ボランティア、福祉除雪、見守り活動などの相談窓口です。			
清田区保健福祉課			清田区平岡1条1丁目 ☎011-889-2042

南区 相談先一覧

南区介護予防センター			身近な会館などで「すこやか倶楽部」などの介護予防教室を開催。住み慣れた地域で、お元気で暮らしていただくための身近な相談窓口です。
センター名	担当地区	所在地・電話番号	
介護予防センター 石山・芸術の森	●石山 ●芸術の森	南区常盤5条1丁目1-7 ☎011-592-7622	
介護予防センター 澄川	●澄川	南区澄川3条6丁目3-3 じょうてつドエル真駒内1階 ☎011-598-1295	
介護予防センター 定山溪	●簾舞 ●藤野 ●定山溪	南区定山溪温泉西3丁目71 定山溪病院内 ☎011-598-3311	
介護予防センター もいわ	●藻岩（藻岩・南沢）	南区北ノ沢1819-9 ☎011-578-4525	
介護予防センター まこまない	●真駒内 ●藻岩下	南区真駒内幸町2丁目1-5 真駒内幸町ビル701号室 ☎011-581-1294	
南区地域包括支援センター			認知症、介護保険、高齢者虐待などの総合相談窓口です。
南区第1地域 包括支援センター	●石山 ●芸術の森 ●澄川	南区澄川3条6丁目3-3 じょうてつドエル真駒内1階 ☎011-867-0710	
南区第2地域 包括支援センター	●簾舞 ●藤野 ●定山溪 ●藻岩（藻岩・南沢）	南区川沿14条2丁目1-36 ☎011-572-6110	
南区第3地域 包括支援センター	●真駒内 ●藻岩下	南区真駒内幸町2丁目1-5 真駒内幸町ビル701号室 ☎011-588-6510	
南老人福祉センター			南区石山78番地68 ☎011-591-3100
高齡の方の健康増進、教養の向上およびレクリエーション等に利用していただくことを目的とした施設です。			
札幌市南区社会福祉協議会			南区真駒内幸町2丁目 南区役所3階 ☎011-582-2415
ボランティア、福祉除雪、見守り活動などの相談窓口です。			
南区保健福祉課			南区真駒内幸町2丁目 ☎011-582-4746

西区 相談先一覧

西区介護予防センター			身近な会館などで「すこやか倶楽部」などの介護予防教室を開催。住み慣れた地域で、お元気で暮らしていただくための身近な相談窓口です。
センター名	担当地区	所在地・電話番号	
介護予防センター八軒	●八軒 ●八軒中央	西区八軒5条西3丁目4-8 コーポ八軒1階 ☎011-624-7026	
介護予防センター山の手・琴似	●琴似二十四軒 ●山の手	西区山の手4条5丁目3-1 セージュ山の手内 ☎011-631-6110	
介護予防センター西町	●西町	西区西町南21丁目2-15 コミュニティ・カフェ ふうしゃ内 ☎011-663-2558	
介護予防センター西野	●西野	西区西野7条3丁目5-36 デイサービス五天山ふくしあ内 ☎011-668-3300	
介護予防センター発寒	●発寒北 ●発寒	西区発寒14条12丁目2-22 ☎011-666-6855	
西区地域包括支援センター			認知症、介護保険、高齢者虐待などの総合相談窓口です。
西区第1地域包括支援センター	●八軒 ●八軒中央 ●琴似二十四軒 ●山の手	西区琴似1条5丁目1-10 琴似1条ビル1階 ☎011-611-1161	
西区第2地域包括支援センター	●西町 ●西野	西区宮の沢1条1丁目1-3 宮の沢1条ビル4階 ☎011-661-3929	
西区第3地域包括支援センター	●発寒北 ●発寒	西区発寒3条1丁目2-25 ヒロガミビル1階 ☎011-671-8200	
西老人福祉センター			西区二十四軒4条3丁目4-1 ☎011-641-4001
高齢の方の健康増進、教養の向上およびレクリエーション等に利用していただくことを目的とした施設です。			
札幌市西区社会福祉協議会			西区琴似2条7丁目 西区役所1階 ☎011-641-6996
ボランティア、福祉除雪、見守り活動などの相談窓口です。			
西区保健福祉課			西区琴似2条7丁目 ☎011-641-6946

手稲区 相談先一覧

手稲区介護予防センター			身近な会館などで「すこやか倶楽部」などの介護予防教室を開催。住み慣れた地域で、お元気で暮らしていただくための身近な相談窓口です。
センター名	担当地区	所在地・電話番号	
介護予防センターまえだ	●前田	手稲区前田2条10丁目1-7 手稲つむぎの杜内 ☎011-685-3141	
介護予防センター新発寒	●新発寒	手稲区西宮の沢4条3丁目3-40 愛輪園内 ☎011-683-5561	
介護予防センター中央・鉄北	●手稲 ●手稲鉄北	手稲区手稲本町2条2丁目1-1 村田ビル1階 ☎011-682-1294	
介護予防センター稲穂・金山・星置	●稲穂金山 ●星置	手稲区稲穂5条2丁目6-5 手稲ゆうゆう内 ☎011-685-8366	
手稲区地域包括支援センター			認知症、介護保険、高齢者虐待などの総合相談窓口です。
手稲区第1地域包括支援センター	●前田 ●新発寒 ●富丘西宮の沢	手稲区前田4条10丁目2-8 タケシンスクエアビル3階 ☎011-695-8000	
手稲区第2地域包括支援センター	●手稲 ●手稲鉄北 ●稲穂金山 ●星置	手稲区曙5条2丁目8-1 ☎011-686-7000	
手稲老人福祉センター			札幌市手稲区曙2条1丁目2-55 ☎011-684-3131
高齢の方の健康増進、教養の向上およびレクリエーション等に利用していただくことを目的とした施設です。			
札幌市手稲区社会福祉協議会			手稲区前田1条11丁目 手稲区民センター1階 ☎011-681-2644
ボランティア、福祉除雪、見守り活動などの相談窓口です。			
手稲区保健福祉課			手稲区前田1条11丁目 ☎011-681-2497

札幌市 相談先一覧

札幌市コールセンター ちょっとおしえて コール

札幌市のさまざまな制度や手続き等の問い合わせのほか、施設、行事、公共交通案内など、暮らしのちょっとした質問や、市役所、区役所のどの部署に聞いたらよいか分からないときでも安心です。

☎011-222-4894

札幌市 消費者センター

悪徳商法や契約に関するトラブル、消費生活全般に関する相談や苦情の相談窓口です。

☎011-728-2121

救急安心センター さっぽろ

救急医療相談に看護師が24時間・365日対応する、電話による相談窓口です。

#7119

または

☎011-272-7119



作成：札幌市保健福祉局高齢保健福祉部介護保険課

令和7年9月時点