

市町村名

介護予防手帳
～ 私のプラン ～

年 月 日 交付

● 氏名

● No.

この手帳について

この手帳は、あなたが**住み慣れた地域でいきいきと楽しく暮らし続けていくこと**を願い作成したものです。

いきいきと楽しく暮らし続けていくためには、あなたの**毎日の暮らしの支えになるような、気持ちが明るくなるような活動を持つことが大切です。**

あなたが**したいことを実現すること、得意なことやできることを家庭や地域の中で発揮すること**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、積極的に取り組んでいきましょう。

また、あなたの取り組みへの参加度合は、地域の人たちと一緒に確認しましょう。思うように参加できないときなど、きっと相談に乗ってくれるはずです。

あなたが**地域に参加することで、他の人の目標達成の力になる**こともできます。地域のみんなで協力し合い、いきいきと楽しく健康な暮らしを続けましょう。

◎この手帳は、サロン・体操・趣味などの活動場所で、活動の様子を記録するのに使いますので、**持ち歩くようにしてください。**

◎わからないことがありましたら、現在お住いの地域の**地域包括支援センター**にお問い合わせください。

手帳の構成

この手帳は **4つの項目** から構成されています

していることや 興味の確認

内 容：あなたがしていること、趣味、
興味のあること、得意なことなどを
確認しましょう。

書くひと：あなた

私のプラン

内 容：あなたの暮らしの支えになるような
活動の目標やその達成に向けて
必要な取り組みを書いてください。

書くひと：地域包括支援センターの担当者とあなた

活 動 記 録

内 容：あなたが過ごし参加する場所での
活動の様子を書いてください。

書くひと：あなたとあなたの活動に関わる人

介護支援 ボランティア ポイント

内 容：あなたが得意なこと、したいこと、
できることを活かした活動で地域に貢献
し、介護支援ボランティアポイントを
もらいましょう。

書くひと：あなたの活動に関わる人

していることや興味の確認

あなたが日常的に行っている行為や興味のあることなどを確認しましょう。

■ 以下の行為について 該当するものに○をつけてください。

01	買い物をする	している・してみたい
02	料理を作る	している・してみたい
03	掃除をする	している・してみたい
04	洗濯物を干す	している・してみたい
05	自分でお風呂に入る	している・してみたい

■ 趣味や興味のあるものについて該当するものに○をつけてください。

01	読書・生涯学習・歴史	している・してみたい・興味がある
02	俳句	している・してみたい・興味がある
03	書道・習字	している・してみたい・興味がある
04	絵を描く・絵手紙	している・してみたい・興味がある
05	パソコン・ワープロ	している・してみたい・興味がある
06	写真	している・してみたい・興味がある
07	映画・観劇・演奏会に行く	している・してみたい・興味がある
08	お茶・お花	している・してみたい・興味がある
09	歌を歌う・カラオケ	している・してみたい・興味がある
10	音楽を聴く・楽器演奏	している・してみたい・興味がある
11	編み物・針仕事	している・してみたい・興味がある
12	畑仕事	している・してみたい・興味がある
13	家族との団らん・孫の世話	している・してみたい・興味がある
14	地域の子どもの世話	している・してみたい・興味がある
15	動物の世話	している・してみたい・興味がある

■ 趣味や興味のあるものについて該当するものに○をつけてください。

16	デート・異性との交流	している・してみたい・興味がある
17	居酒屋に行く	している・してみたい・興味がある
18	賃金を伴う仕事	している・してみたい・興味がある
19	友達とのおしゃべり	している・してみたい・興味がある
20	将棋・囲碁	している・してみたい・興味がある
21	麻雀・花札など	している・してみたい・興味がある
22	散歩・体操・運動など	している・してみたい・興味がある
23	野球・相撲観戦	している・してみたい・興味がある
24	競馬・競輪・競艇・パチンコ	している・してみたい・興味がある
25	地域活動（町内会・老人クラブ）	している・してみたい・興味がある
26	お参り・宗教活動	している・してみたい・興味がある
27	旅行・温泉	している・してみたい・興味がある
28	ボランティア	している・してみたい・興味がある
29		している・してみたい・興味がある
30		している・してみたい・興味がある
31		している・してみたい・興味がある
32		している・してみたい・興味がある
33		している・してみたい・興味がある

※得意なことを活かして活動してみたいことがありましたら、下記にご記入ください。

（例：お花の免許を活かして、お花を教えてみたい。）

私のプラン

していることや興味の確認で、してみたいまたは興味があるとした行為・活動について再度書き出し、「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。

● 私のプラン ●

その①

作成日

月

日

No	私の生活の目標

一緒に作ったひと

名前		所属名称	
所属連絡先	〒 TEL		
コメント			

目標を達成するために 取り組むこと		自己評価	
	実行度	できた・まあまあ・できていない	
	満足度	満足・まあまあ・不満足	
	実行度	できた・まあまあ・できていない	
	満足度	満足・まあまあ・不満足	
	実行度	できた・まあまあ・できていない	
	満足度	満足・まあまあ・不満足	
	実行度	できた・まあまあ・できていない	
	満足度	満足・まあまあ・不満足	
	実行度	できた・まあまあ・できていない	
	満足度	満足・まあまあ・不満足	
	実行度	できた・まあまあ・できていない	
	満足度	満足・まあまあ・不満足	
	実行度	できた・まあまあ・できていない	
	満足度	満足・まあまあ・不満足	

私のプラン

していることや興味の確認で、してみたいまたは興味があるとした行為・活動について再度書き出し、「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。

● 私のプラン ●

その①

作成日

月

日

No	私の生活の目標

一緒に作ったひと

名前		所属名称	
所属連絡先	〒 TEL		
コメント			

目標を達成するために 取り組むこと	自己評価	
	実行度	できた・まあまあ・できていない
	満足度	満足・まあまあ・不満足
	実行度	できた・まあまあ・できていない
	満足度	満足・まあまあ・不満足
	実行度	できた・まあまあ・できていない
	満足度	満足・まあまあ・不満足
	実行度	できた・まあまあ・できていない
	満足度	満足・まあまあ・不満足
	実行度	できた・まあまあ・できていない
	満足度	満足・まあまあ・不満足
	実行度	できた・まあまあ・できていない
	満足度	満足・まあまあ・不満足
	実行度	できた・まあまあ・できていない
	満足度	満足・まあまあ・不満足

みんなに知っておいてもらいたいこと

家族や知人に応援してほしいこと

● 誰に	● どんなこと

活用する生活支援サービス

● 誰に	● どんなこと

専門職のアドバイス

● 職種・サイン

● アドバイス

活動記録

あなたが活動している場所ごとに、活動した日付を記載してください。また、あなたと関わる人・グループに、活動状況に応じて『私のプラン』の目標への取り組みについてコメントを記入してもらってください。

私が活動している場所の名前												
私の役割と過ごし方												
日付												
コメント記入欄	／											
	参加度	低	1	・	2	・	3	・	4	・	5	高
	／											
	参加度	低	1	・	2	・	3	・	4	・	5	高

私が活動している場所の名前

私の役割と過ごし方

日
付

コ
メ
ン
ト
記
入
欄

参加度

低 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 高

参加度

低 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 高

活動記録

あなたが活動している場所ごとに、活動した日付を記載してください。また、あなたと関わる人・グループに、活動状況に応じて『私のプラン』の目標への取り組みについてコメントを記入してもらってください。

私が活動している場所の名前												
私の役割と過ごし方												
日付												
コメント記入欄	／											
	参加度	低	1	・	2	・	3	・	4	・	5	高
	／											
	参加度	低	1	・	2	・	3	・	4	・	5	高

私が活動している場所の名前

私の役割と過ごし方

日
付

コ
メ
ン
ト
記
入
欄

参加度

低 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 高

参加度

低 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 高

介護支援ボランティアポイント

介護支援ボランティアポイントの担当者が押印し、日付を入れてください。

01 月 日	02 月 日	03 月 日	04 月 日	05 月 日
06 月 日	07 月 日	08 月 日	09 月 日	10 月 日
11 月 日	12 月 日	13 月 日	14 月 日	15 月 日
16 月 日	17 月 日	18 月 日	19 月 日	20 月 日
21 月 日	22 月 日	23 月 日	24 月 日	25 月 日
26 月 日	27 月 日	28 月 日	29 月 日	30 月 日

介護支援ボランティアポイントの担当者が押印し、日付を入れてください。

31 月 日	32 月 日	33 月 日	34 月 日	35 月 日
36 月 日	37 月 日	38 月 日	39 月 日	40 月 日
41 月 日	42 月 日	43 月 日	44 月 日	45 月 日
46 月 日	47 月 日	48 月 日	49 月 日	50 月 日
51 月 日	52 月 日	53 月 日	54 月 日	55 月 日
56 月 日	57 月 日	58 月 日	59 月 日	60 月 日

介護支援ボランティアポイント

介護支援ボランティアポイントの担当者が押印し、日付を入れてください。

61 月 日	62 月 日	63 月 日	64 月 日	65 月 日
66 月 日	67 月 日	68 月 日	69 月 日	70 月 日
71 月 日	72 月 日	73 月 日	74 月 日	75 月 日
76 月 日	77 月 日	78 月 日	79 月 日	80 月 日
81 月 日	82 月 日	83 月 日	84 月 日	85 月 日
86 月 日	87 月 日	88 月 日	89 月 日	90 月 日

介護支援ボランティアポイントの担当者が押印し、日付を入れてください。

91 月 日	92 月 日	93 月 日	94 月 日	95 月 日
96 月 日	97 月 日	98 月 日	99 月 日	100 月 日
101 月 日	102 月 日	103 月 日	104 月 日	105 月 日
106 月 日	107 月 日	108 月 日	109 月 日	110 月 日
111 月 日	112 月 日	113 月 日	114 月 日	115 月 日
116 月 日	117 月 日	118 月 日	119 月 日	120 月 日

