

いきいき手帳

記録ノート



氏名

毎日の記録を 管理しましょう

❖ 毎日の記録(4~27ページ)の
記入例をご説明します。

宮崎市
観光イメージ
キャラクター
ミッシちゃん
©宮崎市



ポイント① すべての項目を毎日記入しなくても大丈夫!

例えば



とくに運動不足が気になり、
4月から健康づくりに取り組む場合

- ①とりあえず4月1日から6月末までの3か月間、
血圧(脈拍)・体重・運動・歩数・食事/服薬を毎日記入する。
- ②つぶやきメモ欄に運動や体調に関する
ことを記入する。



- 歩数を増やし、食生活を意識すると3か月で
変化が現れます。
- 運動の効果が出たら、4か月日以降は記入する
項目を減らしてもよいでしょう。血圧に悪い結果が出たら、
医師に相談を。



病院や健診で、治療は必要でないが
血圧が高めと指摘された場合

- ①収縮期(最大)血圧・拡張期(最小)血圧・
体重・つぶやき欄は毎日記入する。
- ②食事の塩分は控えめにし、適度に体を動かす。



- 血圧の目標値の範囲(→2ページ参照)を常時
超えてしまうようなら、医師に相談しましょう。

ポイント② つぶやきメモ欄を上手に活用

通院日、健診日、検査日、飲み会の日、イベントの日、日頃の予定、家族の誕生日など、普通の手帳のように記入してください。日常生活の習慣が体に与える影響がわかるようになります。例えば、ハイキングなどのイベントで体を動かしたあとは、体調が良かったりします。毎日の生活を記録することにより、健康的な生活習慣への意識が高まります。

ポイント③ 記録はおおらかに、できる範囲で

記録を忘れる日があってもかまいません。書くことが義務感になり、ストレスをためるようなら健康にとって逆効果です。自分のできる範囲で取り組んでください。

記入例

2024年 4月

日付	血圧(脈拍)	体重	運動	歩数	食事(食べたら○) /服薬(飲んだら○)			つぶやきメモ
					朝	昼	夜	
1(月)	122/71(58)	62.0	○	6,065	○	○	○	腹囲80cm 健幸体操
2(火)	128/75(62)	62.5	×	4,552	○	○	×	胃がん検診
3(水)	119/74(66)	63.0	○	6,757	○	○	○	スポーツクラブ
4(木)	120/70(60)	62.3	○	5,983	○	○	○	健幸体操
5(金)	125/68(62)	62.5	×	4,832	○	○	○	内科へ通院
6(土)	122/69(68)	62.0	×	4,537	○	○	○	飲み会あり
7(日)	121/70(58)	61.5	○	12,021	○	○	×	ハイキング

通院、健診・検診、運動、食事など健康に関する
ことを自由に記入してください。

血圧・脈拍

「病院や診療所で測ると血圧が高くなる」「早朝や夜間と昼間の血圧値に差がある」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・記録することでご自身の血圧の特徴を知ることができます。

血圧の正しい測り方

- 1 同じ時間帯・条件で測定しましょう。
朝の測定では、起床後1時間以内・排尿後・朝食前・服薬前など
 - 2 椅子に座り1～2分くらい安静にしてから測定しましょう。
 - 3 腕を心臓と同じ高さにして測定しましょう。
 - 4 脈拍数(1分間)も測定しましょう。
- 手帳 47 ページ参照

家庭血圧の目標値(単位:mmHg)

75歳未満の方

収縮期(最大)血圧 ▶ 125未満
拡張期(最小)血圧 ▶ 75未満

75歳以上の方

収縮期(最大)血圧 ▶ 135未満
拡張期(最小)血圧 ▶ 85未満

※合併症の有無により目標値は異なります。

(日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」より)

体重

体重は、肥満ややせ、健康状態を判断するうえでの基礎数値となるものです。毎日、同じ時間帯の同じ条件で測りましょう。起床後、トイレに行ったあとに測定すると、安定した数値が得られます。

運動・歩数

日常生活での身体活動量を増やすことが効果的です。歩数の記録からはじめてみませんか。→手帳 23～31 ページ参照

1日の目標とする歩数の目安

目安

65歳以上 6,000歩

(厚生労働省「健康日本21(第3次)」より)

※歩きすぎはひざなどをいためます。1日10,000歩を上限としましょう。

◎運動をした日に○をつけましょう。

食事

健康に過ごすためには、1日3食、主食(ごはん、パン、めん類)、主菜(肉、魚、卵、大豆・大豆製品など)、副菜(野菜、海藻、きのこなど)のそろった食事が大切です。生活リズムを整え、1日3食、しっかり食べる生活を続けてみましょう。

また、筋肉量を維持し、フレイルを予防するためにも、たんぱく質の多い食品(肉、魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品)を毎食プラスしましょう。 →手帳 18～22 ページ参照

◎食事を食べたところに○をつけましょう。

服薬

処方された薬は、時間や量など、指示通りに服薬しましょう。自己判断での服薬は禁物です。

◎服薬したところに○をつけましょう。

BMI

肥満度を表す国際的な指標です。月に1回、同じ日に計算しましょう。

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

肥満(25以上) | 普通(25未満～18.5) | やせ(18.5未満)

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」では、65歳以上が目標とするBMIの範囲を21.5～24.9としています。

コラム

「お薬手帳」と「かかりつけ薬局」

「お薬手帳」は、薬局などで手に入れることができます。服用した薬の種類や効果、副作用などの情報が書き込めるので、調剤してもらうときのほかに、医師の診察を受けるときにも、「お薬手帳」が参考になります。何冊もお持ちの場合は、1冊にまとめましょう。

また、薬局を1か所に決めておくと、飲み残しや重複などの薬の状況を、薬局で継続的にチェックしてもらえます。こうした「かかりつけ薬局」を持つようにしましょう。



毎日の記録

年 月

日付	血圧(脈拍)	体重	運動	歩数	食事(食べたら○) /服薬(飲んだら○)			つぶやきメモ
					朝	昼	夜	
1()	/ ()				/	/	/	
2()	/ ()				/	/	/	
3()	/ ()				/	/	/	
4()	/ ()				/	/	/	
5()	/ ()				/	/	/	
6()	/ ()				/	/	/	
7()	/ ()				/	/	/	
8()	/ ()				/	/	/	
9()	/ ()				/	/	/	
10()	/ ()				/	/	/	
11()	/ ()				/	/	/	
12()	/ ()				/	/	/	
13()	/ ()				/	/	/	
14()	/ ()				/	/	/	
15()	/ ()				/	/	/	
16()	/ ()				/	/	/	
17()	/ ()				/	/	/	
18()	/ ()				/	/	/	
19()	/ ()				/	/	/	
20()	/ ()				/	/	/	

日付	血圧(脈拍)	体重	運動	歩数	食事(食べたら○) /服薬(飲んだら○)			つぶやきメモ
					朝	昼	夜	
21()	/ ()				/	/	/	
22()	/ ()				/	/	/	
23()	/ ()				/	/	/	
24()	/ ()				/	/	/	
25()	/ ()				/	/	/	
26()	/ ()				/	/	/	
27()	/ ()				/	/	/	
28()	/ ()				/	/	/	
29()	/ ()				/	/	/	
30()	/ ()				/	/	/	
31()	/ ()				/	/	/	

今月のメモ

.....

.....

.....

コラム

過去の結核が再発することも……

国内では今でも年間約1万人が結核を発病し、過去の結核が再発することも……。市内でも毎年40人前後が発病しています。そのうち70歳以上の方が過半数を占めています。年に1度の定期健診で早期発見につなげ、2週間以上の咳、痰、微熱、胸痛が続いたら、早めに受診しましょう。とくに高齢者の場合、咳や痰がなく体重減少、食欲不振、倦怠感などの症状が先に出ることも多いので、日常の健康観察が重要です。



毎日の記録

年 月

日付	血圧(脈拍)	体重	運動	歩数	食事(食べたら○) /服薬(飲んだら○)			つぶやきメモ
					朝	昼	夜	
1()	/ ()				/	/	/	
2()	/ ()				/	/	/	
3()	/ ()				/	/	/	
4()	/ ()				/	/	/	
5()	/ ()				/	/	/	
6()	/ ()				/	/	/	
7()	/ ()				/	/	/	
8()	/ ()				/	/	/	
9()	/ ()				/	/	/	
10()	/ ()				/	/	/	
11()	/ ()				/	/	/	
12()	/ ()				/	/	/	
13()	/ ()				/	/	/	
14()	/ ()				/	/	/	
15()	/ ()				/	/	/	
16()	/ ()				/	/	/	
17()	/ ()				/	/	/	
18()	/ ()				/	/	/	
19()	/ ()				/	/	/	
20()	/ ()				/	/	/	

日付	血圧(脈拍)	体重	運動	歩数	食事(食べたら○) /服薬(飲んだら○)			つぶやきメモ
					朝	昼	夜	
21()	/ ()				/	/	/	
22()	/ ()				/	/	/	
23()	/ ()				/	/	/	
24()	/ ()				/	/	/	
25()	/ ()				/	/	/	
26()	/ ()				/	/	/	
27()	/ ()				/	/	/	
28()	/ ()				/	/	/	
29()	/ ()				/	/	/	
30()	/ ()				/	/	/	
31()	/ ()				/	/	/	

今月のメモ

コラム

体重測定を習慣に

若い頃と異なり、高齢になると、肥満よりやせすぎの方が問題となってきます。やせすぎると筋肉量が減るなどから、フレイル(心身の衰弱)や、転倒・骨折の危険が高まります。半年の間に意図せず2kg以上体重が減っていたら要注意です。



毎日の記録

年 月

日付	血圧(脈拍)	体重	運動	歩数	食事(食べたら○) /服薬(飲んだら○)			つぶやきメモ
					朝	昼	夜	
1()	/ ()				/	/	/	
2()	/ ()				/	/	/	
3()	/ ()				/	/	/	
4()	/ ()				/	/	/	
5()	/ ()				/	/	/	
6()	/ ()				/	/	/	
7()	/ ()				/	/	/	
8()	/ ()				/	/	/	
9()	/ ()				/	/	/	
10()	/ ()				/	/	/	
11()	/ ()				/	/	/	
12()	/ ()				/	/	/	
13()	/ ()				/	/	/	
14()	/ ()				/	/	/	
15()	/ ()				/	/	/	
16()	/ ()				/	/	/	
17()	/ ()				/	/	/	
18()	/ ()				/	/	/	
19()	/ ()				/	/	/	
20()	/ ()				/	/	/	

日付	血圧(脈拍)	体重	運動	歩数	食事(食べたら○) /服薬(飲んだら○)			つぶやきメモ
					朝	昼	夜	
21()	/ ()				/	/	/	
22()	/ ()				/	/	/	
23()	/ ()				/	/	/	
24()	/ ()				/	/	/	
25()	/ ()				/	/	/	
26()	/ ()				/	/	/	
27()	/ ()				/	/	/	
28()	/ ()				/	/	/	
29()	/ ()				/	/	/	
30()	/ ()				/	/	/	
31()	/ ()				/	/	/	

今月のメモ

.....

.....

.....

.....

コラム

糖尿病と歯周病の関係

歯周病は成人が歯を失う原因の1位ですが、さまざまな病気の悪化に関係することもわかっています。その代表が糖尿病で、糖尿病の合併症といわれるほど関係が深く、歯周病では糖尿病が悪化しやすく、また糖尿病の人は歯周病が重症化しやすくなります。毎日の歯みがきと定期的な歯科健診で歯と歯ぐきをよい状態に保つことは、糖尿病の予防・改善のためにも重要です。



毎日の記録

年 月

日付	血圧(脈拍)	体重	運動	歩数	食事(食べたら○) /服薬(飲んだら○)			つぶやきメモ
					朝	昼	夜	
1()	/ ()				/	/	/	
2()	/ ()				/	/	/	
3()	/ ()				/	/	/	
4()	/ ()				/	/	/	
5()	/ ()				/	/	/	
6()	/ ()				/	/	/	
7()	/ ()				/	/	/	
8()	/ ()				/	/	/	
9()	/ ()				/	/	/	
10()	/ ()				/	/	/	
11()	/ ()				/	/	/	
12()	/ ()				/	/	/	
13()	/ ()				/	/	/	
14()	/ ()				/	/	/	
15()	/ ()				/	/	/	
16()	/ ()				/	/	/	
17()	/ ()				/	/	/	
18()	/ ()				/	/	/	
19()	/ ()				/	/	/	
20()	/ ()				/	/	/	

日付	血圧(脈拍)	体重	運動	歩数	食事(食べたら○) /服薬(飲んだら○)			つぶやきメモ
					朝	昼	夜	
21()	/ ()				/	/	/	
22()	/ ()				/	/	/	
23()	/ ()				/	/	/	
24()	/ ()				/	/	/	
25()	/ ()				/	/	/	
26()	/ ()				/	/	/	
27()	/ ()				/	/	/	
28()	/ ()				/	/	/	
29()	/ ()				/	/	/	
30()	/ ()				/	/	/	
31()	/ ()				/	/	/	

今月のメモ

コラム

熱中症に気をつけて

地球温暖化の影響か、熱中症対策は災害並みに注意が必要です。とくに高齢になると、のどの渇きを感じにくい、体内の水分量が少ないなどから、脱水症状になりやすく、また汗をかきにくいので体温上昇を招きやすくなります。室内で、昼夜を問わずかかるおそれがあるので、こまめに水分をとるなどの対策を。



毎日の記録

年 月

日付	血圧(脈拍)	体重	運動	歩数	食事(食べたら○) /服薬(飲んだら○)			つぶやきメモ
					朝	昼	夜	
1()	/ ()				/	/	/	
2()	/ ()				/	/	/	
3()	/ ()				/	/	/	
4()	/ ()				/	/	/	
5()	/ ()				/	/	/	
6()	/ ()				/	/	/	
7()	/ ()				/	/	/	
8()	/ ()				/	/	/	
9()	/ ()				/	/	/	
10()	/ ()				/	/	/	
11()	/ ()				/	/	/	
12()	/ ()				/	/	/	
13()	/ ()				/	/	/	
14()	/ ()				/	/	/	
15()	/ ()				/	/	/	
16()	/ ()				/	/	/	
17()	/ ()				/	/	/	
18()	/ ()				/	/	/	
19()	/ ()				/	/	/	
20()	/ ()				/	/	/	

日付	血圧(脈拍)	体重	運動	歩数	食事(食べたら○) /服薬(飲んだら○)			つぶやきメモ
					朝	昼	夜	
21()	/ ()				/	/	/	
22()	/ ()				/	/	/	
23()	/ ()				/	/	/	
24()	/ ()				/	/	/	
25()	/ ()				/	/	/	
26()	/ ()				/	/	/	
27()	/ ()				/	/	/	
28()	/ ()				/	/	/	
29()	/ ()				/	/	/	
30()	/ ()				/	/	/	
31()	/ ()				/	/	/	

今月のメモ

コラム

「きょういく」「きょうよう」とは

高齢期に大切な言葉として、「きょういく」「きょうよう」があります。これは「今日、行くところがある」「今日、用がある」ことを指します。仕事などがなくなると、次第に家に閉じこもりがちですが、買い物や散歩、趣味の会など目的を作り、できるだけ毎日外出することが心身の健康づくりになります。



毎日の記録

年 月

日付	血圧(脈拍)	体重	運動	歩数	食事(食べたら○) /服薬(飲んだら○)			つぶやきメモ
					朝	昼	夜	
1()	/ ()				/	/	/	
2()	/ ()				/	/	/	
3()	/ ()				/	/	/	
4()	/ ()				/	/	/	
5()	/ ()				/	/	/	
6()	/ ()				/	/	/	
7()	/ ()				/	/	/	
8()	/ ()				/	/	/	
9()	/ ()				/	/	/	
10()	/ ()				/	/	/	
11()	/ ()				/	/	/	
12()	/ ()				/	/	/	
13()	/ ()				/	/	/	
14()	/ ()				/	/	/	
15()	/ ()				/	/	/	
16()	/ ()				/	/	/	
17()	/ ()				/	/	/	
18()	/ ()				/	/	/	
19()	/ ()				/	/	/	
20()	/ ()				/	/	/	

日付	血圧(脈拍)	体重	運動	歩数	食事(食べたら○) /服薬(飲んだら○)			つぶやきメモ
					朝	昼	夜	
21()	/ ()				/	/	/	
22()	/ ()				/	/	/	
23()	/ ()				/	/	/	
24()	/ ()				/	/	/	
25()	/ ()				/	/	/	
26()	/ ()				/	/	/	
27()	/ ()				/	/	/	
28()	/ ()				/	/	/	
29()	/ ()				/	/	/	
30()	/ ()				/	/	/	
31()	/ ()				/	/	/	

今月のメモ /

コラム

耳の聞こえが悪くなっていませんか？

耳の聞こえが悪い状態をそのままにしておくと、人とのコミュニケーションがうまく取れず、次第に外出も控えるようになり、認知症やうつ状態になる危険性が高まります。

耳の聞こえが気になる方は、早めにお近くの耳鼻咽喉科や、補聴器等を購入したお店に相談しましょう。



毎日の記録

年 月

日付	血圧(脈拍)	体重	運動	歩数	食事(食べたら○) /服薬(飲んだら○)			つぶやきメモ
					朝	昼	夜	
1()	/ ()				/	/	/	
2()	/ ()				/	/	/	
3()	/ ()				/	/	/	
4()	/ ()				/	/	/	
5()	/ ()				/	/	/	
6()	/ ()				/	/	/	
7()	/ ()				/	/	/	
8()	/ ()				/	/	/	
9()	/ ()				/	/	/	
10()	/ ()				/	/	/	
11()	/ ()				/	/	/	
12()	/ ()				/	/	/	
13()	/ ()				/	/	/	
14()	/ ()				/	/	/	
15()	/ ()				/	/	/	
16()	/ ()				/	/	/	
17()	/ ()				/	/	/	
18()	/ ()				/	/	/	
19()	/ ()				/	/	/	
20()	/ ()				/	/	/	

日付	血圧(脈拍)	体重	運動	歩数	食事(食べたら○) /服薬(飲んだら○)			つぶやきメモ
					朝	昼	夜	
21()	/ ()				/	/	/	
22()	/ ()				/	/	/	
23()	/ ()				/	/	/	
24()	/ ()				/	/	/	
25()	/ ()				/	/	/	
26()	/ ()				/	/	/	
27()	/ ()				/	/	/	
28()	/ ()				/	/	/	
29()	/ ()				/	/	/	
30()	/ ()				/	/	/	
31()	/ ()				/	/	/	

今月のメモ /

コラム

「通いの場」をつくりましょう

「通いの場」とは、地域の住民同士が気軽に集い、一緒に活動内容を企画し、ふれあいを通して「生きがいがづくり」「仲間づくり」の輪を広げる場所です(厚生労働省)。体操や運動をはじめ、認知症予防教室や栄養相談、趣味活動など、さまざまな活動があります。手帳でも紹介していますので、ぜひご参加ください。



毎日の記録

年 月

日付	血圧(脈拍)	体重	運動	歩数	食事(食べたら○) /服薬(飲んだら○)			つぶやきメモ
					朝	昼	夜	
1()	/ ()				/	/	/	
2()	/ ()				/	/	/	
3()	/ ()				/	/	/	
4()	/ ()				/	/	/	
5()	/ ()				/	/	/	
6()	/ ()				/	/	/	
7()	/ ()				/	/	/	
8()	/ ()				/	/	/	
9()	/ ()				/	/	/	
10()	/ ()				/	/	/	
11()	/ ()				/	/	/	
12()	/ ()				/	/	/	
13()	/ ()				/	/	/	
14()	/ ()				/	/	/	
15()	/ ()				/	/	/	
16()	/ ()				/	/	/	
17()	/ ()				/	/	/	
18()	/ ()				/	/	/	
19()	/ ()				/	/	/	
20()	/ ()				/	/	/	

日付	血圧(脈拍)	体重	運動	歩数	食事(食べたら○) /服薬(飲んだら○)			つぶやきメモ
					朝	昼	夜	
21()	/ ()				/	/	/	
22()	/ ()				/	/	/	
23()	/ ()				/	/	/	
24()	/ ()				/	/	/	
25()	/ ()				/	/	/	
26()	/ ()				/	/	/	
27()	/ ()				/	/	/	
28()	/ ()				/	/	/	
29()	/ ()				/	/	/	
30()	/ ()				/	/	/	
31()	/ ()				/	/	/	

今月のメモ

コラム

運転免許の自主返納について

近年、高齢ドライバーによる死傷事故が数多く報道されていますが、ご自身の運転に自信がなくなってきたら、ぜひご家族で自主返納を検討されることをおすすめします。運転免許センターで返納できますが、バスやタクシーの料金割引をはじめ、さまざまなメリットがあるのでご確認ください。



毎日の記録

年 月

日付	血圧(脈拍)	体重	運動	歩数	食事(食べたら○) /服薬(飲んだら○)			つぶやきメモ
					朝	昼	夜	
1()	/ ()				/	/	/	
2()	/ ()				/	/	/	
3()	/ ()				/	/	/	
4()	/ ()				/	/	/	
5()	/ ()				/	/	/	
6()	/ ()				/	/	/	
7()	/ ()				/	/	/	
8()	/ ()				/	/	/	
9()	/ ()				/	/	/	
10()	/ ()				/	/	/	
11()	/ ()				/	/	/	
12()	/ ()				/	/	/	
13()	/ ()				/	/	/	
14()	/ ()				/	/	/	
15()	/ ()				/	/	/	
16()	/ ()				/	/	/	
17()	/ ()				/	/	/	
18()	/ ()				/	/	/	
19()	/ ()				/	/	/	
20()	/ ()				/	/	/	

日付	血圧(脈拍)	体重	運動	歩数	食事(食べたら○) /服薬(飲んだら○)			つぶやきメモ
					朝	昼	夜	
21()	/ ()				/	/	/	
22()	/ ()				/	/	/	
23()	/ ()				/	/	/	
24()	/ ()				/	/	/	
25()	/ ()				/	/	/	
26()	/ ()				/	/	/	
27()	/ ()				/	/	/	
28()	/ ()				/	/	/	
29()	/ ()				/	/	/	
30()	/ ()				/	/	/	
31()	/ ()				/	/	/	

今月のメモ

コラム

心房細動に注意を

心房細動とは、心臓の心房がうまく収縮せず、けいれんするように細かく震えて脈が不規則になる病気(不整脈の一種)です。高齢になるほどなりやすく、動悸や息切れ、倦怠感が主な症状ですが、あまり症状が出ない人もいます。放置すると血栓ができて脳梗塞や心筋梗塞の危険があるため、早めの治療が大切です。心房細動を見つけるため、自己検脈を習慣づけましょう。



毎日の記録

年 月

日付	血圧(脈拍)	体重	運動	歩数	食事(食べたら○) /服薬(飲んだら○)			つぶやきメモ
					朝	昼	夜	
1()	/ ()				/	/	/	
2()	/ ()				/	/	/	
3()	/ ()				/	/	/	
4()	/ ()				/	/	/	
5()	/ ()				/	/	/	
6()	/ ()				/	/	/	
7()	/ ()				/	/	/	
8()	/ ()				/	/	/	
9()	/ ()				/	/	/	
10()	/ ()				/	/	/	
11()	/ ()				/	/	/	
12()	/ ()				/	/	/	
13()	/ ()				/	/	/	
14()	/ ()				/	/	/	
15()	/ ()				/	/	/	
16()	/ ()				/	/	/	
17()	/ ()				/	/	/	
18()	/ ()				/	/	/	
19()	/ ()				/	/	/	
20()	/ ()				/	/	/	

日付	血圧(脈拍)	体重	運動	歩数	食事(食べたら○) /服薬(飲んだら○)			つぶやきメモ
					朝	昼	夜	
21()	/ ()				/	/	/	
22()	/ ()				/	/	/	
23()	/ ()				/	/	/	
24()	/ ()				/	/	/	
25()	/ ()				/	/	/	
26()	/ ()				/	/	/	
27()	/ ()				/	/	/	
28()	/ ()				/	/	/	
29()	/ ()				/	/	/	
30()	/ ()				/	/	/	
31()	/ ()				/	/	/	

今月のメモ

コラム

「ポリファーマシー」にご用心

「ポリファーマシー」とは、多くの薬を飲んでいることにより引き起こされる副作用などをいい、目安としては6種類以上の服薬で起こる危険が高まります。お薬手帳の活用や、かかりつけ薬局を定めることで危険を減らせます。めまいやフラフラするなど、気になる症状がありましたら、医師や薬剤師に相談を。



毎日の記録

年 月

日付	血圧(脈拍)	体重	運動	歩数	食事(食べたら○) /服薬(飲んだら○)			つぶやきメモ
					朝	昼	夜	
1()	/ ()				/	/	/	
2()	/ ()				/	/	/	
3()	/ ()				/	/	/	
4()	/ ()				/	/	/	
5()	/ ()				/	/	/	
6()	/ ()				/	/	/	
7()	/ ()				/	/	/	
8()	/ ()				/	/	/	
9()	/ ()				/	/	/	
10()	/ ()				/	/	/	
11()	/ ()				/	/	/	
12()	/ ()				/	/	/	
13()	/ ()				/	/	/	
14()	/ ()				/	/	/	
15()	/ ()				/	/	/	
16()	/ ()				/	/	/	
17()	/ ()				/	/	/	
18()	/ ()				/	/	/	
19()	/ ()				/	/	/	
20()	/ ()				/	/	/	

日付	血圧(脈拍)	体重	運動	歩数	食事(食べたら○) /服薬(飲んだら○)			つぶやきメモ
					朝	昼	夜	
21()	/ ()				/	/	/	
22()	/ ()				/	/	/	
23()	/ ()				/	/	/	
24()	/ ()				/	/	/	
25()	/ ()				/	/	/	
26()	/ ()				/	/	/	
27()	/ ()				/	/	/	
28()	/ ()				/	/	/	
29()	/ ()				/	/	/	
30()	/ ()				/	/	/	
31()	/ ()				/	/	/	

今月のメモ

コラム

「閉じこもり」になっていませんか

「閉じこもり」とは、1日中自宅やその周辺(庭など)で過ごしている状態を指します。閉じこもりの状態が続くと、体を動かす機会が減る、人との交流が減ることなどから、心身の機能や認知機能が衰えたりします。「きょういく」「きょうよう」(13ページ参照)を合言葉に、外出する機会を作ると、気分も変わってきます。



毎日の記録

年 月

日付	血圧(脈拍)	体重	運動	歩数	食事(食べたら○) /服薬(飲んだら○)			つぶやきメモ
					朝	昼	夜	
1()	/ ()				/	/	/	
2()	/ ()				/	/	/	
3()	/ ()				/	/	/	
4()	/ ()				/	/	/	
5()	/ ()				/	/	/	
6()	/ ()				/	/	/	
7()	/ ()				/	/	/	
8()	/ ()				/	/	/	
9()	/ ()				/	/	/	
10()	/ ()				/	/	/	
11()	/ ()				/	/	/	
12()	/ ()				/	/	/	
13()	/ ()				/	/	/	
14()	/ ()				/	/	/	
15()	/ ()				/	/	/	
16()	/ ()				/	/	/	
17()	/ ()				/	/	/	
18()	/ ()				/	/	/	
19()	/ ()				/	/	/	
20()	/ ()				/	/	/	

日付	血圧(脈拍)	体重	運動	歩数	食事(食べたら○) /服薬(飲んだら○)			つぶやきメモ
					朝	昼	夜	
21()	/ ()				/	/	/	
22()	/ ()				/	/	/	
23()	/ ()				/	/	/	
24()	/ ()				/	/	/	
25()	/ ()				/	/	/	
26()	/ ()				/	/	/	
27()	/ ()				/	/	/	
28()	/ ()				/	/	/	
29()	/ ()				/	/	/	
30()	/ ()				/	/	/	
31()	/ ()				/	/	/	

今月のメモ

.....

.....

.....

.....

コラム

交通事故より怖い「ヒートショック」

「ヒートショック」とは、急激な温度の変化で体がダメージを受けることをいいます。冬の寒い時期に、浴室やトイレなどで起こりやすく、入浴中の溺死など、毎年1~2万人が亡くなると言われています。寒い時期はトイレや脱衣所、浴室を温めておく、入浴前に飲酒しないようにすることで危険を減らせます。



本人の基本情報

ふりがな 氏名				男・女
生年月日／血液型	年	月	日	型(Rh + -)
住所	〒 電話 ()			
緊急時の連絡先	氏名	続柄:		
	電話	()		
かかりつけの病院	氏名	続柄:		
	電話	()		
お薬手帳	医療機関名	主治医:		
	電話	()		
健康の記録 既往歴、治療中の病気、特異体質など	医療機関名	主治医:		
	電話	()		
健康の記録	有 ・ 無			
健康の記録	例)〇〇年～ ▲▲病院 高血圧 通院中			

予防接種の記録

予防接種の種類	受けた年月日	実施医療機関名
	年 月 日	
	年 月 日	
	年 月 日	
	年 月 日	

健康診査等の記録

受診年月日	年 月 日	受診年月日	年 月 日
身長	cm	尿検査	糖
体重	kg		たんぱく
腹囲	cm		蛋白
BMI			潜血
血圧(収縮期～拡張期)	～ mmHg	貧血検査	赤血球数
中性脂肪(空腹時・随時)	mg/dL		万/mm ³
HDLコレステロール	mg/dL		血色素量(ヘモグロビン)
LDLコレステロール	mg/dL		g/dL
Non-HDLコレステロール	mg/dL		ヘマトクリット
AST(GOT)	U/L		%
ALT(GPT)	U/L		心電図検査
γ-GT(γ-GTP)	U/L		異常認めず・異常あり(疑)
血糖(空腹時・随時)	mg/dL		眼底検査
HbA1c	%		異常認めず・異常あり(疑)
			クレアチニン(eGFR)検査
			mL/分/1.73m ²
			既往歴
			服薬歴
			喫煙歴
			自覚症状
			他覚症状

検診(がん・歯科)の記録

検診名	受けた年月日	実施医療機関名
	年 月 日	
	年 月 日	
	年 月 日	
	年 月 日	
	年 月 日	
	年 月 日	
	年 月 日	
	年 月 日	
	年 月 日	

健康診査等の記録／検診(がん・歯科)の記録

本人の基本情報／予防接種の記録

認知症「早期発見」のめやす

もの忘れがひどい

- 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- 同じことを何度も言う・問う・する
- しまい忘れ・置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

判断・理解力が衰える

- 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 新しいことが覚えられない
- 話のつじつまが合わない
- テレビ番組の内容が理解できなくなった

時間・場所が分からない

- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 慣れた道でも迷うことがある

人柄が変わる

- 些細なことで怒りっぽくなった
- 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- 自分の失敗を人のせいにする
- 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

不安感が強い

- ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 「頭が変になった」と本人が訴える

意欲がなくなる

- 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる

(出典：公益社団法人 認知症の人と家族の会)

ご家族と一緒に確認をして、思い当たることがあれば認知症の相談窓口にご相談をしてみましょう。



詳しくは、市のホームページをご覧ください。

体力測定記録

実施年月日	年	月	日	年	月	日	年	月	日	
TUG (タイムアップ &ゴー)	1回目		秒			秒			秒	
	2回目		秒			秒			秒	
開眼片足立ち	1回目		秒	右		秒	右		秒	右
	2回目		秒	左		秒	左		秒	左
指輪っかテスト	困めない ・ ちょうど困める ・ ^{すきま} 隙間ができる									
握力	1回目		kg	右		kg	右		kg	右
	2回目		kg	左		kg	左		kg	左
CS-30テスト	1回目									回
	2回目									回

メモ欄

わたしの目標 ~チャレンジしたいこと~

あなたが実際にやってみたいと思うことや目標を書いてみましょう!

私の目標

例) 旅行に行く!

目標達成するために、毎日のスケジュールを立ててみましょう。

1日のスケジュール

時刻	朝				昼				夜																
	4時	5時	6時	7時	8時	9時	10時	11時	12時	1時	2時	3時	4時	5時	6時	7時	8時	9時	10時	11時	12時	1時	2時	3時	
記入例			起床	朝食	健幸体操	外出			昼食			家事	自由時間			夕食	自由時間			就寝					
あなたのスケジュール																									

1週間のスケジュール

●これから取り組みたいことや習慣として行っていることを自由に書いてみましょう♪
(習い事やサロン、お仕事など)

曜日	午前	午後
例	健幸運動教室、大正琴	ランチ、庭の手入れ、買い物
月		
火		
水		
木		
金		
土		
日		

けんこう

健幸運動教室のご案内

いきいき健幸体操に参加される際の皆さんへお願い

- 教室に参加する時は、当日の体調を確認しましょう。
 - ▶自宅で健康チェックを実施し、血圧、脈などを把握しましょう。
 - ▶皆さんに安全にご参加いただくために、血圧などの状況から運動参加をお断りすることがあります(下記参照)。
- 教室では体力測定を実施しています。
 - ▶ご自身の身体の様子が把握できます。
 - ▶健幸運動教室の効果を見るうえで大切なデータになります。

運動中止の目安

- ①体温37.5度以上、体調がすぐれない時
- ②収縮期(最大)血圧が180mmHg以上、または80mmHg未満
拡張期(最小)血圧が110mmHg以上
- ③脈拍数が120拍/分以上
健康状態に不安のある方は、会場のサポートナースへお申し出ください。

教室開催中止の判断 (台風や大雨等の荒天時)

会場のある地域において

『警戒レベル3(高齢者等避難)、以上』

が発令されている場合は中止とします。

市主催会場に関する問合せ

地域包括ケア推進課(21-1773)



健幸運動教室

●健幸運動教室のご案内●

●わたしの目標 ~チャレンジしたいこと~●



宮崎市



いきいき手帳に関する問い合わせ先

地域包括ケア推進課

電話番号：21-1773