いきいき手帳

記録ノート

氏名

冊目

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。

宮崎市制
100周年記念
キャラクター
みやねこ
©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か月目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。

毎日の記録を管理しましょう

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

❶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

❷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。

❸腕を心臓と同じ高さにして測定しましょう。

❹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 =体重（kg）÷身長（m）÷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。

一口メモ

「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

一口メモ

元気に楽しく、まずは歩こう

ウォーキングは、手軽で効果のある健康法です。肥満解消、生活習慣病予防、介護予防にも役立ちます。1日1回は外出して、今より少し多く歩くことからはじめてみませんか？
老化は足からともいわれています。歩くことを習慣にして、元気な生活を築きましょう。

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

一口メモ

こまめな水分補給を心がけて

暑い夏はもちろん、体を動かすと汗をかきます。
年をとると、水分不足をあまり意識できず、脱水症状になりやすい傾向にあります。のどが渇いたと感じる前に、水分を補給することが大切です。食事の前後、入浴の前後にもコップ1杯の水を飲むようにしましょう。

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

一口メモ

減塩の道は一日にしてならず

和食は世界に誇る健康食ですが、唯一の弱点が食塩過多になりやすいこと。
調味料としてしょうゆや味噌、また保存食として塩の使用が多くなります。
高血圧を予防するために、ちょっと意識して減らしてみませんか。

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

一口メモ

趣味は人生を豊かにする

芸術家の多くが長生きなのは、手や頭を使って脳を刺激しているからともいわれています。
楽器を演奏する、絵を描く、写真をとる、模型をつくる、料理をするなど、昔とった杵柄(きねづか)でもいいですし、新しく挑戦してみるのも楽しいものです。

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

一口メモ

噛むことの健康効果

歯や口の健康は、美味しく食事をとるためには欠かせません。
他にも「噛む」こと自体に、肥満予防、味覚を発達させる、言葉の発音をはっきりさせる、脳の発達を促し認知症を予防する、胃の調子をととのえるなど、健康効果がたくさんあります。

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

一口メモ

「MCI(軽度認知障がい)」をご存知ですか?

MCIとは、認知機能が年相応よりも低下してしまっている状態のことです。しかし、MCIと診断された人が必ず認知症に移行するわけではなく、運動や食生活などの対策を行うことで健常な状態に戻ることがあります。
もの忘れが気になったら、早めに専門医に相談してみましょう。

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

一口メモ

かかりつけ医をもつ

あなたの持病や病歴、生活習慣などを把握してくれる「かかりつけ医」をもちましょう。
継続的に診てもらうことで、「いつもと違う」といった病気の早期発見・治療につながりやすくなります。
長いお付き合いの中で、医師とも良い人間関係を築きたいものです。

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

一口メモ

おしゃれを楽しもう

毎日、同じ服装では気分もマンネリになってしまいます。
年齢・性別を問わず、おしゃれをすると、心がうきうきとし、活動的になるものです。
新しいファッションにトライしてみましょう。
理髪店や美容室にでかけるのも気分転換になります。

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

一口メモ

年に1度は健診を

年に1度、健診を受けましょう。
健診結果の変化をみていくことで、自覚症状がない段階で、病気を早期発見・治療することができます。
定期的に医療機関で受療している人は、健診が必要かどうか、かかりつけ医に確認してみましょう。

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

一口メモ

地域のイベントに参加を!

自治会や自治体開催の催し物などが、公共施設などで開催されています。
囲碁・将棋、生け花、短歌・俳句などの趣味の同好会やパソコンや英会話、スポーツ関連など活動は多岐に渡ります。
ぜひ地域デビューして、同好の士をみつけてください。

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

一口メモ

食事は健康の基本

食事のしたくが面倒になり、適当にすませるといったことが増えていませんか？
食事は健康づくりの土台。食事は、肉や魚といった主菜、野菜たっぷりの副菜、ごはんなどの主食をそろえるようにしたいもの。
美味しく食べることは心の栄養にもなります。

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

一口メモ

毎日をちょっと元気に! フレイル予防のススメ

「フレイル」は、加齢による心身の衰えのことですが、実は予防できるんです！　ポイントは、毎日を「ちょっと元気に」過ごすこと。バランスの取れた食事や軽い運動はもちろん、趣味を楽しんだり、友人とのおしゃべりも効果的。さあ、あなたも今日から「ちょっと元気」習慣、始めてみませんか？

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　(　　)	
	氏名　続柄： 電話　(　　)	
かかりつけの病院	医療機関名　主治医： 電話　(　　)	
	医療機関名　主治医： 電話　(　　)	
お薬手帳	有　・　無	
健康の記録 (既往歴、治療中の病気、特異体質など)	例)○○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
身長		cm
体重		kg
腹囲		cm
BMI（ビーエムアイ）		
血圧(収縮期～拡張期)		～　mmHg
血中脂質検査	中性脂肪(空腹時・随時)	mg/dL
	HDLコレステロール	mg/dL
	LDLコレステロール	mg/dL
	Non-HDLコレステロール	mg/dL
肝機能検査	AST(GOT)	U/L
	ALT(GPT)	U/L
	γ-GT(γ-GTP)（ガンマ）	U/L
血糖検査	血糖(空腹時・随時)	mg/dL
	HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）	%

受診年月日		年　月　日
尿検査	糖	－ ± ＋ Ⅱ Ⅲ
	蛋白（たんぱく）	－ ± ＋ Ⅱ Ⅲ
	潜血	－ ± ＋ Ⅱ Ⅲ
貧血検査	赤血球数	万/mm^3
	血色素量(ヘモグロビン)	g/dL
	ヘマトクリット	%
心電図検査		異常認めず・異常あり(疑)
眼底検査		異常認めず・異常あり(疑)
クレアチニン(eGFR)検査		mL/分/1.73m^2
その他	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	

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。

体力測定の記録

体力測定を実施された際にご活用ください。

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・左	秒　右・左	秒　右・左
	2回目　秒	秒	秒
指輪っかテスト	囲めない・ちょうど囲める・隙間（すきま）ができる		
握力	1回目　kg　右・左	kg　右・左	kg　右・左
	2回目　kg	kg	kg
CS-30テスト	1回目　回	回	回
	2回目　回	回	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		

健幸（けんこう）運動教室のご案内

各地域の公民館などで、健幸運動教室が開催されています

実施場所は、市ホームページをご確認ください。

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）。

運動中止の目安

❶体温37.5度以上、体調がすぐれない時

❷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

❸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。

※上記以外でも中止にする場合がございますので、最新の開催状況は市ホームページをご確認ください。

市のホームページ

各地域の実施状況や
最新の開催状況はこちらへ

市主催会場に関する問い合わせ

地域包括ケア推進課（21－1773）

SMILE MIYAZAKI

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