私の記録　　記入日　　年　月　日

ふりがな	性　別
氏　名	男　・　女
生年月日　大正・昭和　　年　　月　　日　（　　歳）	
住　　所　玉名市	
（電話番号）　　（携帯電話）	
緊急連絡先①名前　　（本人との関係　　）	
（電話番号）　　（携帯電話）	
（住　　所）	
緊急連絡先②名前　　（本人との関係　　）	
（電話番号）　　（携帯電話）	
（住　　所）	
かかりつけ医　☎（　　） 病名　　病院名　　主治医 ①	
②	
③	
かかりつけ歯科医　　歯科医院名	
飲んでいる薬	
利用しているサービス	
みんなに知っておいて もらいたいこと	

記入日〔　　〕

私の現在　　家の役割・興味のあること

□以下の行為について、該当するものに〇をつけてください。		
1	自分でお風呂に入る	している・してみたい
2	掃除をする	している・してみたい
3	洗濯物を干す	している・してみたい
4	ゴミ捨てをする	している・してみたい
5	買い物をする	している・してみたい
6	料理をする	している・してみたい

□興味のあるものについて、該当するものに〇をつけてください。		
1	読書・生涯学習・歴史	している・していた・興味がある
2	俳句	している・していた・興味がある
3	書道・習字	している・していた・興味がある
4	絵を描く・絵手紙	している・していた・興味がある
5	パソコン・ワープロ	している・していた・興味がある
6	写真	している・していた・興味がある
7	映画・観劇・演奏会に行く	している・していた・興味がある
8	お茶・お花	している・していた・興味がある
9	歌を歌う・カラオケ	している・していた・興味がある
10	音楽を聴く・楽器演奏	している・していた・興味がある
11	編み物・針仕事	している・していた・興味がある
12	畑仕事	している・していた・興味がある
13	家族との団らん・孫の世話	している・していた・興味がある
14	地域の子どもの世話	している・していた・興味がある

□興味のあるものについて、該当するものに〇をつけてください。		
15	動物の世話	している・していた・興味がある
16	グラウンドゴルフなどのスポーツ	している・していた・興味がある
17	外食をする	している・していた・興味がある
18	友だちとのおしゃべり	している・していた・興味がある
19	囲碁・将棋	している・していた・興味がある
20	麻雀・花札など	している・していた・興味がある
21	散歩・体操・運動など	している・していた・興味がある
22	野球・相撲観戦	している・していた・興味がある
23	地域活動（町内会・老人クラブ）	している・していた・興味がある
24	お参り	している・していた・興味がある
25	旅行・温泉	している・していた・興味がある
26	ボランティア	している・していた・興味がある
27		している・していた・興味がある

※1～27から特に興味があること、やってみたいことをあげてください。	
1位	
2位	
3位	

※得意なことを活かして活動してみたいことがあれば記入してください。

私の活動計画①　作成日　　年　月　日

一緒に考えた人の名前（ケアマネージャなど）
一緒に考えた人のコメント

	元気に暮らすために 取り組むこと	自己評価 （評価日　年　月　日）	
健康づくりや 介護予防 に関すること	【例】近所の●●まで毎日散歩する。	実行度	できた まあまあできた できなかった
		できた こと	
		できな かったこと	
家庭での役割 に関すること	【例】掃除を自分でする。ゴミ捨てを自分でする	実行度	できた まあまあできた できなかった
		できた こと	
		できな かったこと	
社会参加 に関すること	【例】近所の○○さんとおしゃべりする。サロンに参加する。	実行度	できた まあまあできた できなかった
		できた こと	
		できな かったこと	

私の活動計画② 作成日　　年　月　日

私の1日の活動

【例】起床、就寝、食事、家事、入浴、趣味、運動など

0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	13時	14時	15時	16時	17時	18時	19時	20時	21時	22時	23時

私の1か月の活動

【例】○〇教室、地域サロンなど

1週目	2週目	3週目	4週目

私の1年の活動

【例】旅行、行事など

1月	2月	3月	4月	5月	6月
7月	8月	9月	10月	11月	12月

記録表

日付	血圧値　　脈拍	測定時間	メモ
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		

記録表

日付	血圧値　　脈拍	測定時間	メモ
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		

記録表

日付	血圧値　　脈拍	測定時間	メモ
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		

記録表

日付	血圧値　　脈拍	測定時間	メモ
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		

記録表

日付	血圧値　　脈拍	測定時間	メモ
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		

記録表

日付	血圧値　　脈拍	測定時間	メモ
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		

記録表

日付	血圧値　　脈拍	測定時間	メモ
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		
/	／		

教室・サービスなどの記録

日付	項目	担当者
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		

教室・サービスなどの記録

日付	項目	担当者
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		

教室・サービスなどの記録

日付	項目	担当者
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		

教室・サービスなどの記録

日付	項目	担当者
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		

教室・サービスなどの記録

日付	項目	担当者
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		

教室・サービスなどの記録

日付	項目	担当者
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		

教室・サービスなどの記録

日付	項目	担当者
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		

教室・サービスなどの記録

日付	項目	担当者
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		