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
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		

【玉名市包括支援センターについて】

玉名市包括支援センターは、介護保険法に基づいて設置した市の機関です。高齢者が住み慣れた地域で、その人らしい生活が継続できることを目指しており、高齢者に関する様々な相談を受け、各種の介護・福祉サービスの紹介や調整を行なったり、医療や福祉関係機関等と連携して問題の解決にあたります。
スタッフは、社会福祉士・主任ケアマネジャー・看護師等の資格を持つ専門職を配置しています。

＊事務所(相談窓口)一覧

名称	場所	相談時間	☎
玉名市包括支援センター　本所	玉名市福祉センター内(玉名市岩崎88-4)	午前8時30分から午後5時15分	0968-71-0285
玉名市包括支援センター　岱明支所	玉名市岱明ふれあい健康センター内(岱明町中土1022)	午前9時30分から午後4時30分	0968-57-4545
玉名市包括支援センター　横島支所	玉名市横島総合保健福祉センターゆとりーむ内(横島町横島3923)	午前9時30分から午後4時30分	0968-84-2200
玉名市包括支援センター　天水支所	玉名市天水保健センターふれあい館内(天水町小天7237-1)	午前9時30分から午後4時30分	0968-71-5770

(開設日　土、日、祝日、年末年始を除く)

【 電話注文でお弁当を配達してくれる事業所・お店 】

（平成28年10月現在）

マークの事業所は、玉名市食の自立支援事業委託業者です

事業所名		住所	電話番号		曜日 月 火 水 木 金 土 日	祝日	料金 おかずのみ	料金 ご飯付	配達エリア	即日対応	安否確認	特別食 柔か食	特別食 おかゆ	特別食 刻み
食の自立支援事業		玉名市高齢介護課	75-1339		基本月～金の昼夕から2食を選択 玉名地区：(水)夕× 岱明地区：夕×	×	事前申請必要 判定会議により可否決定 400円		規程による	×	○	×	×	×
地域たすけあいの会		玉名市中1068-1	71-0056		昼 ○ ○ ○ ○ ○ ○ × 夕 ○ ○ × ○ ○ × ×	×	450円	500円	旧玉名市内	× 前日までに連絡 ※新規の方は事前打ち合わせが必要	○	二度炊き	×	×
たいめい苑		玉名市岱明町古閑388	57-1220		昼 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 夕 × × × × × × ×	○	×	700円	岱明町内 (事前に要相談)	×	○	×	×	×
サンビィラありあけ		玉名市岩崎416-1	72-5100		昼 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 夕 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○	昼442円 夕612円 配達料100円	昼550円 夕720円 配達料100円	遠方は要相談	× 前日までに連絡 ※新規の方は事前打ち合わせが必要	○	×	○ 50円 追加	○ 50円 追加
ワタミタクショク		玉名市六田4-8	0120-321-510 090-9652-7568		昼 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 夕 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	5日間コース 土日祝×	5日間 3,080円 (1食 616円) 7日間 4,468円 (1食 639円)	5日間 2,900円 (1食 580円) 7日間 4,228円 (1食 604円)	全エリア	× 水曜19:00までに連絡 翌週月曜～対応	○	「こばこ」のみ 軟飯可	×	×
セブンミール	セブンイレブン 玉名岩崎店	玉名市岩崎1011-9	0120-736-158 または末尾 -314,-414	72-1722	昼 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 夕 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○	500円前後 (500円以上で店内食も可)	500円前後 (500円以上で店内食も可)	各店舗と相談 (※玉名下店は受付のみで、配達は未実施)	× セブンミールに登録完了後 時間指定不可 (前日11:00までに注文)	○	×	○	×
	セブンイレブン 玉名中店	玉名市中1919-1		73-4181	昼 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 夕 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○								
	セブンイレブン 玉名立願寺店	玉名市立願寺1430		72-0150	昼 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 夕 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○								
	セブンイレブン 玉名山田店	玉名市山田2050-1		73-6677	昼 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 夕 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○								
	セブンイレブン 玉名伊倉店	玉名市伊倉北方415-1		72-5580	昼 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 夕 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○								

事業所名		住所	電話番号		曜日 月 火 水 木 金 土 日	祝日	料金 おかずのみ	料金 ご飯付	配達エリア	即日対応	安否確認	特別食 柔か食	特別食 おかゆ	特別食 刻み
セブンミール	セブンイレブン 玉名寺田店	玉名市寺田13-1	0120-736-158 または末尾 -314,-414	73-6789	昼 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 夕 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○	500円前後 (500円以上で店内食も可)	500円前後 (500円以上で店内食も可)	各店舗と相談	× セブンミールに登録完了後 時間指定不可 (前日11:00までに注文)	○	×	○	×
	セブンイレブン 玉名下店	玉名市下863		72-6775	昼 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 夕 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○								
	セブンイレブン 岱明高道店	玉名市岱明町高道2199-1		57-5135	昼 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 夕 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○								
	セブンイレブン 横島外平店	玉名市横島町横島1705-1		84-2747	昼 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 夕 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○								
	セブンイレブン 天水小天店	玉名市天水町小天8237-2		82-2120	昼 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 夕 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○								
新鮮村		玉名市岩崎60	71-2671		昼 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 夕 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○	予算や好みに応じて対応		近所のみ	× 前日までに連絡	○	×	×	×
菊川商店		玉名市中1847	73-5535		昼 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 夕 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○	予算や好みに応じて対応		近所のみ	○	○	×	×	×
せいえい弁当		玉名市岱明町扇崎725-1	57-5055		昼 ○ ○ ○ ○ ○ ○ × 夕 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ×	×	昼 400円 夕 500円 (みそ汁付)	昼450円 夕500円	ほぼ岱明町内 (旧玉名市付近は要相談)	○ 当日午前中までに連絡	○	×	×	○
パレセランKOZAKI		玉名市天水町小天7232	82-2323		昼 ○ ○ ○ ○ ○ ○ × 夕 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ×	○	予算や好みに応じて対応		1km以内	× 3日前までに連絡	○	×	×	×

※地域によっては配達できないところもあります。まずはお近くの事業所・お店にご相談ください。

記入日〔　　〕

元気に暮らすための認知症早期発見チェックリスト

※思い当たる項目を☑してください。	
□ 1	今日の日付や曜日がわからないことがある
□ 2	住所や電話番号を忘れてしまうことがある
□ 3	何度も同じことを言ったり聞いたりする
□ 4	買い物でお金を払おうとしても計算できないことがある
□ 5	物の名前が出てこないことがある
□ 6	置き忘れ、しまい忘れが多くなった
□ 7	慣れた道で迷ってしまうことがある
□ 8	ささいなことで怒りっぽくなった
□ 9	ガスや火の始末ができなくなった
□ 10	今まで使っていた洗濯機やリモコンなどを使いこなせなくなった
□ 11	本の内容やテレビドラマの筋がわからないことがある
□ 12	財布や時計などを盗まれたと思うことが、よくある
□ 13	会話の途中で言いたいことを忘れることがある
□ 14	だらしなくなった
□ 15	からだの具合が悪いわけはないのに、何もやる気が起きない

6項目以上該当する場合は、認知症のリスクが高まっていると考えられます。
地域包括支援センターと一緒に、認知症予防・認知症重症化予防に取り組みましょう。