



とよなか 介護予防手帳

氏名

介護予防手帳の活用について

この介護予防手帳は、豊中市で元気でいきいきとした毎日を過ごしていただくために作成しました。

ご自身の生活を振り返るきっかけとして、健康状態や活動の記録などを記入できるようになっています。

「自分らしい生活を続ける」ための一助として、この手帳をフレイル予防や健康づくりにご活用ください。

..... 目 次

いまの健康状態

私の情報	1
体力測定 of 記録	2
けんしんの記録	5

フレイル

フレイルについて	6
フレイルチェックをしてみよう	8
フレイル予防〔運動〕	10
フレイル予防〔栄養〕	11
フレイル予防〔口腔〕	12
フレイル予防〔社会参加〕	13
フレイル予防〔聴覚〕	14
フレイル予防〔認知症〕	16
今日からできる、ちょこっとフレイル予防!	17

健康・介護予防情報

一般介護予防事業の紹介	18
介護予防や健康づくりのための記録	19
豊中市 地域包括支援センター「ほっと」	20

健康記録カレンダー

運動や体重の記録など、 習慣化できるよう記録してみましよう	21
--	----

私の情報

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	
住所	〒	
連絡先		

いまの健康状態

緊急連絡先 名称	関係	電話番号
①		
②		
③		

かかりつけの医療機関	名称	電話番号
病院・医院①		
病院・医院②		
歯科医院		
薬局		

これまでにかかった病気 (時期・手術歴等)	病院	内服薬・医師からの 指示等

■ 救急車が来たときなどに伝えたいことがあれば、ご記入ください。
(例) 食品アレルギー、薬剤アレルギー など

体力測定記録

いまの健康状態

実施日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
身長 (cm)			
体重 (kg)			
BMI			
握力 (kg)	右)	右)	右)
	左)	左)	左)
片脚立位 (秒)	右)	右)	右)
	左)	左)	左)
5回立ち上がり (秒)			
歩行速度 (TUG) (秒)			
自由記載			

とよなかパワーアップ体操自主グループ「通いの場」では、半年～1年に一度、体力測定を行っています。

実施日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
身長 (cm)			
体重 (kg)			
BMI			
握力 (kg)	右)	右)	右)
	左)	左)	左)
片脚立位 (秒)	右)	右)	右)
	左)	左)	左)
5回立ち上がり (秒)			
歩行速度 (TUG) (秒)			
自由記載			

ご興味のある方は、お近くの地域包括支援センター(P.20)へ問合せください。

体力測定の参考基準

BMI

自分の栄養状態を知るために、BMIを計算しましょう。

$$\text{体重} \boxed{} \text{ kg} \div \text{身長} \boxed{} \text{ m} \div \text{身長} \boxed{} \text{ m} = \boxed{}$$

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

※ BMI (body Mass Index) は、痩せや肥満等の体格を知る指数です。

BMI数値の 肥満度の判定	18.5未満	痩 せ
	18.5以上25未満	標 準
	25以上	肥 満
握 力	男 性	28kg以上
	女 性	18kg以上
片脚立位	15秒以上	
5回立ち上がり	12秒未満	
歩行速度(TUG)	13.5秒未満	

体力測定の参考基準は、65歳以上のフレイル基準です。
体力測定を行うことで、ご自身の身体能力の現状を把握し、
変化を確認することが大切です。

けんしんの記録

自分の体の状態を知り、メタボリックシンドロームや生活習慣病を早い段階で見つけるために、健康診査は毎年受けることが大切です。
日本では約2人に1人ががんにかかると言われています。早期発見・早期治療により治る可能性も高まります。がん検診も定期的に受けましょう。

受診日		健康診査	対象者		検査間隔
／	／	特定健診	40歳～74歳 【問合せ】社会保険加入者は保険者		1年に1回
		後期高齢者健診	満75歳以上 【問合せ】大阪府後期高齢者医療広域連合 給付課(06-4790-2031)		
受診日		豊中市のがん検診 その他けんしん	対象者		検査間隔
／	／	大腸がん検診	40歳以上		1年に1回
／	／	肺がん検診	40歳以上		
／	／	前立腺がん検診	50歳以上 男性のみ		
／	／	歯科健診	20歳、30～74歳、満75歳以上の 生活保護受給者		
		後期高齢者 医療歯科健診	満75歳以上 【問合せ】大阪府後期高齢者医療広域連合 給付課(06-4790-2031)		
／		胃がん検診	誕生日で 偶数年齢	50歳以上	2年に1回
／		乳がん検診		40歳以上 女性のみ	
／		子宮がん検診		20歳以上 女性のみ	
／		骨密度測定	40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、 65歳、70歳女性のみ		5年に1回
／		肝炎ウイルス検査	20歳以上		一生に1回

- けんしん費用は**無料**です！
- 特定健診や後期高齢者健診は生活習慣病やその他の病気で治療中でも受診できます。

問合せ **けんしんお問合せダイヤル**
電話: 06-6152-7538 (平日)9:00～17:15

フレイル

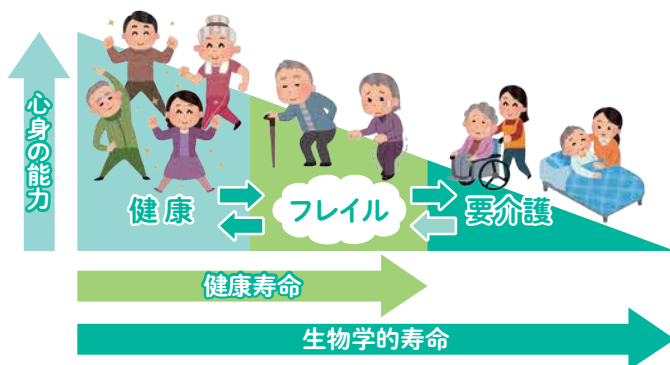
フレイルについて

「前よりも疲れやすくなった」「外出するのがおっくうな時がある」シニア世代は、病気や事故、環境や生活習慣の変化による日常生活のちょっとしたことをきっかけに、思った以上に体力が失われ、心身の機能が衰弱する(フレイル)“悪循環”に陥りやすくなります。

■フレイル(虚弱)とは

健康な状態と、介護が必要になる状態の間を意味します。

フレイル状態を放置していると、要介護状態になる危険性が高まります。



■フレイル予防に大切な3つのこと

フレイルの予防には
バランスが大切!!



住み慣れた地域で、元気に暮らすために、
「ちょっとした衰え」に早く気づき、フレイル予防をしましょう。

■フレイルの分類

社会的フレイル

- 人とのつながりの減少など



心理的フレイル

- うつ
- 認知機能の低下など



これらは互いに
関連し合い、
悪循環に
陥ります

身体的フレイル

- サルコペニア※1
- ロコモティブシンドローム※2
など



筋肉が減る

運動機能障害

- 歩行困難
- 要介護
- 寝たきり など

リスクが
高まる!



※1 **サルコペニア(筋肉減弱症)**とは

筋肉量の減少で、全身の筋力が低下した状態のこと。

サルコペニアが進行すると、運動機能障害、さらには歩行困難、要介護、寝たきりのリスクにつながります。

※2 **ロコモティブシンドローム(運動器症候群)**とは

加齢に伴う筋力の低下や関節や脊椎の病気、骨粗しょう症などにより運動器の機能が衰えて、要介護や寝たきりになってしまったり、そのリスクの高い状態のことです。

フレイルチェックをしてみよう

いずれかに○をつけてください。

つながり	1	バスや電車で1人で外出していますか	はい	いいえ
	2	日用品の買い物をしていますか	はい	いいえ
	3	預貯金の出し入れをしていますか	はい	いいえ
	4	友人の家を訪ねていますか	はい	いいえ
	5	家族や友人の相談にのっていますか	はい	いいえ
運動	6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい	いいえ
	7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ちあがっていますか	はい	いいえ
	8	15分くらい続けて歩いていますか	はい	いいえ
	9	この1年間に転んだことがありますか	いいえ	はい
	10	転倒に対する不安は大きいですか	いいえ	はい
食事	11	6ヵ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	はい
	12	BMIはどのくらいですか 〔計算方法〕BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)	18.5 以上	18.5 未満
健 口	13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	いいえ	はい
	14	お茶や汁物等でむせることがありますか	いいえ	はい
	15	口の渴きが気になりますか	いいえ	はい

つながり	16	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
	17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
	18	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるといわれますか	いいえ	はい
	19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	はい	いいえ
	20	今日が何月何日かわからない時がありますか	いいえ	はい
	21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	いいえ	はい
	22	(ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	いいえ	はい
	23	(ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	いいえ	はい
	24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	いいえ	はい
	25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	いいえ	はい

あなたのフレイル評価

○の数	0個	今のところフレイルの心配はありません。これからも生き活きとすごせるよう今の生活を維持しましょう。
	1～3個	現在はフレイルの心配はありませんが、○がついている箇所のアドバイスを参考にしましょう。
	4～6個	少しずつフレイルの兆候が出始めているかもしれません。○がついている箇所のアドバイスを健康づくりに役立てましょう。
	7個以上	すでにフレイルになっているかもしれません。アドバイスを参考に取り組みましょう。



○の数

個

※アドバイスは「フレイル予防」を参照(P.10～17)

フレイル予防〔運動〕

歩くなど有酸素運動を行いましょう

フレイル予防には、積極的に身体を動かすことが大切です。おすすめの運動のひとつが、ウォーキングやスイミングなどの有酸素運動です。体への負担が少なく、心肺機能の向上にも役立つため、10分間でいいのでこまめに行いましょう。テレビを見ながらの足ぶみも効果があります。仲間と楽しみながら行くと習慣化しやすくなります。

おすすめの有酸素運動

- ウォーキング
- (軽い)ジョギング
- サイクリング
- (軽い)スイミング
- 水中歩行
- ハイキング
- など

足腰を鍛える筋力トレーニングも重要

加齢に伴い、「歩く・立つ・座る」などの日常生活の動作の基本となる足腰を鍛える筋力トレーニングも重要です。転倒・骨折を防ぐ効果もあります。筋力は毎日の家事(掃除・洗濯・料理・買い物など)でも鍛えられます。筋力トレーニングの一種と考え全身を使って行いましょう。

お家でできる!フレイル予防の運動

運動をする時のポイント

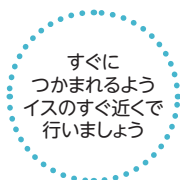
体操は週2～3回を目安に、無理のない範囲で行いましょう。

スクワット(10回)

足の全体の筋肉を鍛えましょう

方法

- 1 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。
- 2 膝がつま先より前に出ないようにして、お尻を後ろに引くように体をしずめます。

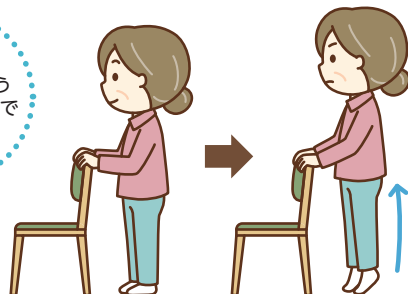


踵上げ(左右各10回)

ふくらはぎの筋肉を鍛えましょう

方法

- 1 両足で立った状態で踵をあげます。
- 2 ゆっくり踵を下ろします。



フレイル予防【栄養】

■ 1日3食、バランスのよい食事をとりましょう

高齢期になると食事量が減り、低栄養状態に陥りやすくなります。

まずは、1日3食しっかりととりましょう。そして、1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせせて食べましょう。

主食

ごはん、パン、麺
など



主菜

肉、魚、卵、
大豆製品
(豆腐・納豆) など



副菜

野菜、海藻、
きのこ、いも など



フレイル

■ たんぱく質をしっかりととりましょう

筋肉の材料であるたんぱく質は、主菜(肉・魚・卵・大豆製品)に多く含まれます。これらの食品を、毎食手のひら1枚分食べましょう。

また、牛乳・乳製品もたんぱく質を多く含みます。1日の目安量は200ml(牛乳やヨーグルトの場合)です。



肉



魚



卵と豆腐



牛乳・乳製品
(1日にコップ1杯)

手軽にたんぱく質をとれる食品



ハム



しらす



ちくわ



ツナ缶



さば缶



サラダ
チキン



豆乳

フレイル予防【口腔】

オーラルフレイルとは

むせる、食べこぼす、噛めない食品が増えたなど、高齢期の口腔機能の衰えを「オーラルフレイル」といいます。歯や口の状態が悪くなると、食事が上手にとれなくなったり、筋肉量や筋力が低下して活動量が減少しさらに食欲がなくなるなど悪循環を引き起こし、フレイルの状態を招きやすくなります。

オーラルフレイル セルフチェック

No	オーラルフレイル チェック項目	はい	いいえ
1	半年前と比べて、かたい物が食べにくくなった	2	
2	お茶や汁物でむせることがある	2	
3	義歯を使用している	2	
4	口の渇きが気になる	1	
5	半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1	
6	さきいか・たくわんくらいの硬さの食べ物が噛める		1
7	1日2回以上は歯を磨く		1
8	1年に1回以上は歯科医院を受診している		1
合 計			



合計点数	0～2点	オーラルフレイルの危険性は低い
	3点	オーラルフレイルの危険性あり
	4点以上	オーラルフレイルの危険性が高い

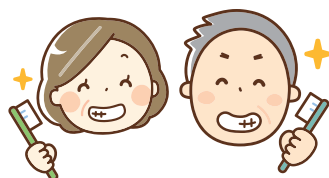
出典：東京大学高齢社会総合研究機関 田中友規、飯島勝矢

お口のケア(オーラルフレイル予防)のポイント

- 1 ていねいに歯をみがく、義歯の汚れを落とす
口腔内細菌を減らして全身の病気を予防する
- 2 よく噛んで食べる
＊噛む、飲み込むための筋肉を鍛える
＊唾液がよく出るようになる

3 健口体操(パタカラ体操)をする(P.17参照)

4 定期的に歯科健診を受け、自分の口の状態を確認する



フレイル予防〔社会参加〕

■ 社会とのつながりがフレイル予防につながります

社会とのつながりを保ち続けることは、外出のきっかけや気分転換にもなり、身体的にも精神的にもフレイル予防につながります。閉じこもりを防ぐために、小さな用事を組み合わせて、こまめに外出することを心がけましょう。

■ 社会参加チェック

外出頻度は「1日1回以上」、社会交流は「週1回以上」、社会参加は「月1回以上」をフレイル予防のための目標にしてみましょう。

■ 意欲・動機づけシート

シートを活用してご自身の興味のある分野や、今後も継続したいことを発見してみましょう。記入できる項目から記入してみてください。

項目		していた	している	興味がある	項目		していた	している	興味がある
暮らし・役割	① 料理づくり				楽しみ・趣味	⑨ 散歩			
	② 買い物					⑩ 釣り			
	③ お出かけ					⑪ ドライブ			
	④ ボランティア					⑫ ファッション・おしゃれ			
	⑤ 仕事					⑬ 家庭菜園・ガーデニング			
	⑥ 地域活動(町内会)					⑭ ギャンブル			
つながり	① 友人や近所の方との交流				学び	① 習い事()			
	② ランチ・ディナー					② 脳トレ			
	③ 家族・親族との団らん				巡る	① 史跡巡り()			
楽しみ・趣味	① 読書					② 名所巡り			
	② 絵画(鑑賞・描く)					③ 食べ歩き			
	③ TV鑑賞(アニメ・ドラマ)					④ 旅行			
	④ 音楽鑑賞				つくる	① 手芸			
	⑤ 楽器演奏					② 工芸			
	⑥ 写真				心の支え	① お参り(神社・お寺等)			
	⑦ スポーツ観戦					② 宗教			
	⑧ スポーツ					③ その他			

フレイル予防【聴覚】

■ヒアリングフレイル®とは

聞き取る機能の低下によるコミュニケーションの問題など、身体の衰え(フレイル)のひとつです。放置すると社会との関わりが減り、認知症やうつ病のリスクが高まります。

■ヒアリングフレイルチェックをしてみましょう

- ☒ 家族にテレビやラジオの音量が大きいと言われることがよくある
- ☒ 相手の言っていることを推測で判断することがある
- ☒ 外出することが億劫になった
- ☒ 会議や会食など複数人の会話がうまく聞き取れない
- ☒ 話し声が大きいと言われる
- ☒ 会話をしている時に聞き返すことが増えた
- ☒ 大きな声で話かけられてもうまく聞き取れず聞こえたふりをしてしまう

※4つ以上当てはまると聴力低下によるフレイルのリスクが高まります。

■聞こえにくさを早期に発見

みんなの聴脳力®チェック



5分で
簡単!

登録
無料



スマホやタブレットから
ダウンロードできます



Android版

iPhone版

「語音聴取率」が**60%未満**の場合、かかりつけの耳鼻科で一度相談を!

※「ヒアリングフレイル®」は、NPO法人ユニバーサル・サウンドデザイン協会の登録商標です。

※「聴脳力®」は、ユニバーサル・サウンドデザイン株式会社の登録商標です。

■ 難聴を予防するために

加齢に伴う難聴は、老化現象の一種なので、誰にでも起こりうることです。しかし、進行を遅らせる、加齢以外の原因を避けるという意味での予防は十分に可能です。耳にやさしい生活を心がけましょう。

耳に優しい生活を心がける



大音量で
テレビを見たり
音楽を聴いたり
しない



騒音など
大きな音が常時
出ている場所を
避ける



騒音下で
仕事をしている方は
耳栓をする



静かな場所で
耳を休ませる
時間を作る

老化を遅らせるための生活習慣の見直し



生活習慣病の管理
栄養バランスが
とれた食事



適度な運動



規則正しい睡眠



禁煙

出展：「一般社団法人 日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会」ホームページ
(<https://www.jibika.or.jp/owned/hwel/hearingloss/#prevention>)より転載

■ 耳鼻科受診

「聞こえにくい」と感じたら、まずは耳鼻科を受診しましょう。原因や耳の状態を調べてもらうことが大切です。補聴器を活用した方がよい場合は、適切なお店へつないでもらうこともできます。

問合せ 豊中市健康医療部健康推進課
電話：06-6152-7358

フレイル予防【認知症】

認知症とは

認知症とは、いろいろな原因によって脳の細胞が障害されて、記憶や判断力など、認知機能が障害された状態が続き、生活する面で障害が出ている状態のことをいいます。

認知症予防

MCI(軽度認知障害)

MCI(軽度認知障害)とは、認知症と完全に診断される一歩手前の状態です。放っておくと認知症に進行しますが、適切な予防をすることで健常な状態に戻る可能性があります。

MCIは健常な状態と認知症の中間の状態



出典：国立研究開発法人国立長寿医療研究センター「あたまとからだを元気にするMCIハンドブック」

予防の為のポイント

認知症の発生に寄与すると考えられている因子

難聴

喫煙

生活習慣病
(高血圧、肥満等)

うつ

活動低下

社会的孤立

難聴の方は補聴器を使用する、喫煙者は早期に禁煙する、生活習慣を改善するなどの対応が効果的といわれています。

定期的な運動習慣やバランスの良い食事、社会活動への参加・人との交流や外出等が、認知症になる危険性を低くすると報告されています。

豊中市の認知症を支える取り組み

豊中市では認知症の状態に応じた支援をしています。認知症を支えるしくみや、相談窓口、医療機関情報など「**認知症医療・福祉連携おたすけマップ**」(冊子)があります。是非ご利用ください。



認知症医療・福祉連携
おたすけマップ

今日からできる、ちょっとフレイル予防!

■いつもの生活に+10(プラステン) [運動]

毎日の生活にプラス10分楽しくからだを動かしてみましょう!

生活活動

- 歩いて買い物
- 掃除
- 階段の利用
- イベントへお出かけ



運動

- ウォーキング
- 体操
- 水泳
- ラジオ体操



■色々な食品を食べましょう [栄養]

食べている食材の種類が少ないと、フレイルのリスクが高くなりますが、多様な食材を食べている人は、握力や歩行速度の低下リスクが低いことがわかっています。

以下の10品目のうち、毎日7品目以上食べることをめざしましょう。

合言葉は、「さあ、にぎやか(に)いただく!」



■パタカラ体操 [口腔]

口・舌の筋肉を使い、食べたり飲み込んだりする機能を鍛える代表的な体操です。姿勢を整え、お腹から声を出すようにし、切るように発音してください。

1 単音の発音 (1音ずつ発音する)

例) 「パ」「タ」「カ」「ラ」

2 連続の発音 (連続して発音する)

例) 「パパパ…」 「タタタ…」 「パタカラ、パタカラ…」



※定期的に歯科健診を受けましょう

健康・介護予防情報

一般介護予防事業の紹介

(豊中市在住の65歳以上の人を対象)

■ 豊中はずっつ教室

期間 3か月間(週1回、120分/回)

内容 リハビリテーション専門職が個別の目標に合わせた運動指導を実施。
送迎あり。

費用 無料

対象 65歳以上の人、事業対象者、
要支援1.2の方

※要介護認定あり、デイサービス利用中など一部対象外あり



■ リハビリテーション専門職訪問

利用回数 原則1～2回

内容 医療専門職が自宅を訪問し、介護予防に関する様々な悩みに対応

※医療専門職(理学療法士、作業療法士、管理栄養士、言語聴覚士)

費用 無料

対象 65歳以上の方、事業対象者、
要支援1.2の方

※要介護認定をお持ちの方は対象外



■ とよなかパワーアップ体操

自主グループ(市内約120か所)

地域住民の方々が自主的に集まり、週1回以上“とよなかパワーアップ体操”を実施。
参加希望の方は、豊中市HP「おでかけマップ」を参照いただくか、お住まい地区の各地域包括支援センターへお問合せください。



おでかけマップ



■ アタマとカラダの健康チャレンジ

認知症に関することや予防に関する話、脳と体を同時に刺激するコグニサイズなどを実施。開催場所、日時につきましては「広報とよなか」、「豊中市ホームページ」をご確認ください。

介護予防や健康づくりのための記録

■ 利用しているサービス・サロン

利用しているサービスの利用開始日や内容

日付	利用・実施内容
例) 令和8年9月1日	毎週水曜日にはつらつ教室に参加し、体操実施
年 月 日	
年 月 日	
年 月 日	
年 月 日	
年 月 日	

■ 介護予防や健康づくりのイベントや講座

介護予防や健康づくりのために参加したイベントや講座の記録

日付	イベント・講座	内容
例) 令和8年7月1日	ヒアリングフレイル 予防イベント	聴脳力チェック実施 耳鼻科受診すすめられた
年 月 日		
年 月 日		
年 月 日		
年 月 日		
年 月 日		
年 月 日		
年 月 日		

豊中市 地域包括支援センター「ほっと」

■ 高齢者のための総合相談窓口です

地域包括支援センターでは、社会福祉士・主任介護支援専門員・保健師などが中心となり、高齢者への総合的な支援を行っています。各地域の地域包括支援センターをご活用ください。

地域包括支援センター名	住 所	電 話	担当小学校区
柴原地域包括支援センター	刀根山元町5-60 介護老人保健施設 かがやき内	06-6850-3451	刀根山・大池・ 桜井谷・ 桜井谷東
柴原地域包括支援センター (蛍池分室)	蛍池中町3-9-22	06-6836-9764	蛍池・箕輪
少路地域包括支援センター	上野坂2-21-1	06-6854-7878	上野・東豊台・ 東豊中
少路地域包括支援センター (北緑丘分室)	北緑丘2-1-22-102 UR北緑丘 ショッピングセンター内	06-6854-7808	北緑丘・野畑・ 少路
千里地域包括支援センター	新千里北町1-18-2 特別養護老人ホーム アリス千里内	06-6155-1030	北丘・東丘・ 西丘
千里地域包括支援センター (南丘分室)	新千里南町2-7-8	06-6833-5565	南丘・新田・ 新田南・東泉丘
中央地域包括支援センター	中桜塚2-28-8 地域共生センター西館内	06-6841-9384	桜塚・克明・ 南桜塚
中央地域包括支援センター (熊野田分室)	中桜塚5-6-1	06-4865-5160	熊野田・泉丘
緑地地域包括支援センター	寺内1-1-10 ローズコミュニティ緑地内	06-6867-0577	寺内・緑地・ 北条
緑地地域包括支援センター (高川分室)	豊南町東1-1-2 高川介護予防センター内	06-7650-8513	小曾根・高川・ 豊南
服部地域包括支援センター	服部本町5-2-8 服部介護予防センター内	06-6865-1278	豊島・豊島北・ 中豊島
服部地域包括支援センター (原田分室)	原田元町3-13-1 原田介護予防センター内	06-6849-2278	原田・豊島西
庄内地域包括支援センター	二葉町2-4-5 特別養護老人ホーム 淳風とよなか内	06-6335-0787	庄内よつば学園 [(旧)庄内西・ 庄内南・千成]
庄内地域包括支援センター (幸町分室)	庄内幸町3-3-26	06-6336-0222	庄内さくら学園 [(旧)野田・ 島田・庄内]

健康記録カレンダー

次のページからは、健康管理に役立つカレンダーになっています。
運動の有無や、一日の歩数などを記録するものとして活用してみましょう！

■ 記入例

今月の目標

週3回、10分以上の運動をする

15



ラジオ体操
ウォーキング

16



歩いて
スーパーへ
買い物

よくできた……○
少しできた……△
できなかった……×

目標に対する取組み状況を
簡潔に記入

目標に対する取組み内容

散歩の回数を増やしたり、ラジオ体操の回数を増やした

今月の振り返り

暑い日が多かったので、朝や夕方の涼しい時間に運動した

体重

62

kg

血圧

142 / 78

mmHg

体重や血圧については、月に一度記録をして、
毎月の変化を確認してみてください。

今月の目標

年 月

日	月	火	水	木	金	土

目標に対する取組み内容

今月の振り返り

体重

kg

血圧



mmHg

年 月

今月の目標

日	月	火	水	木	金	土

目標に対する取組み内容

今月の振り返り

体重

kg

血圧



mmHg

今月の目標

年 月

日	月	火	水	木	金	土

目標に対する取組み内容

今月の振り返り

体重

kg

血圧



mmHg

年 月

今月の目標

日	月	火	水	木	金	土

目標に対する取組み内容

今月の振り返り

体重

kg

血圧

mmHg

今月の目標

年 月

日	月	火	水	木	金	土

目標に対する取組み内容

今月の振り返り

体重

kg

血圧



mmHg

年 月

今月の目標

日	月	火	水	木	金	土

目標に対する取組み内容

今月の振り返り

体重

kg

血圧

mmHg

今月の目標

年 月

日	月	火	水	木	金	土

目標に対する取組み内容

今月の振り返り

体重

kg

血圧



mmHg

年 月

今月の目標

日	月	火	水	木	金	土

目標に対する取組み内容

今月の振り返り

体重

kg

血圧

mmHg

今月の目標

年 月

日	月	火	水	木	金	土

目標に対する取組み内容

今月の振り返り

体重

kg

血圧



mmHg

年 月

今月の目標

日	月	火	水	木	金	土

目標に対する取組み内容

今月の振り返り

体重

kg

血圧

mmHg

今月の目標

年 月

日	月	火	水	木	金	土

目標に対する取組み内容

今月の振り返り

体重

kg

血圧



mmHg

年 月

今月の目標

日	月	火	水	木	金	土

目標に対する取組み内容

今月の振り返り

体重

kg

血圧

mmHg

今月の目標

年 月

日	月	火	水	木	金	土

目標に対する取組み内容

今月の振り返り

体重

kg

血圧



mmHg

年 月

今月の目標

日	月	火	水	木	金	土

目標に対する取組み内容

今月の振り返り

体重

kg

血圧

mmHg

今月の目標

年 月

日	月	火	水	木	金	土

目標に対する取組み内容

今月の振り返り

体重

kg

血圧



mmHg

年 月

今月の目標

日	月	火	水	木	金	土

目標に対する取組み内容

今月の振り返り

体重

kg

血圧

mmHg

今月の目標

年 月

日	月	火	水	木	金	土

目標に対する取組み内容

今月の振り返り

体重

kg

血圧



mmHg

年 月

今月の目標

日	月	火	水	木	金	土

目標に対する取組み内容

今月の振り返り

体重

kg

血圧

mmHg

今月の目標

年 月

日	月	火	水	木	金	土

目標に対する取組み内容

今月の振り返り

体重

kg

血圧



mmHg

年 月

今月の目標

日	月	火	水	木	金	土

目標に対する取組み内容

今月の振り返り

体重

kg

血圧

mmHg

今月の目標

年 月

日	月	火	水	木	金	土

目標に対する取組み内容

今月の振り返り

体重

kg

血圧



mmHg

年 月

今月の目標

日	月	火	水	木	金	土

目標に対する取組み内容

今月の振り返り

体重

kg

血圧

mmHg

今月の目標

年 月

日	月	火	水	木	金	土

目標に対する取組み内容

今月の振り返り

体重

kg

血圧



mmHg

年 月

今月の目標

日	月	火	水	木	金	土

目標に対する取組み内容

今月の振り返り

体重

kg

血圧

mmHg



豊中市 健康医療部 健康推進課

〒561-0881

豊中市中桜塚4-11-1

TEL 06-6858-2236



発行：令和8年8月