

令和7年度 生き生きセルフプラン カレンダー

継続は
力なり



名前

【私の生き活きセルフプラン】

自分らしく、生き活きとした生活が続けられるよう、半年後または一年後の自分を想像し、目標を立ててみましょう！

記載日： 年 月

私の目標（なりたい自分・解決すべき生活課題）

（記載例）・1時間歩けるようになって、孫と散歩する。

・現状を維持し、友達と外食に行く。

・

・

目標を達成するために取り組むこと（具体的方法）

（記載例①） 散歩

（記載例②） ストレッチ

①

②

③

④

運動時の注意事項・禁忌

- ・痛みを感じた場合は、すぐに中止をしてください。
- ・翌日に筋肉痛やだるさを感じた場合は、運動量を減らすなど、自分にとって無理のないように調整しましょう。

【今月の取組！】



例① 散歩（約40分）、例② 起きた時と寝る前にストレッチ

①

②

③

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付け							
取組の実施状況	<記載例1> 例①できた 例②朝だけ	<記載例2> 今日はお休み					
体調	○元気	△風邪気味					
できごと	娘と買い物	〇〇内科受診					
日付け		1	2	3	4	5	6
取組の実施状況							
体調							
できごと							
日付け	7	8	9	10	11	12	13
取組の実施状況							
体調							
できごと							
日付け	14	15	16	17	18	19	20
取組の実施状況							
体調							
できごと							
日付け	21	22	23	24	25	26	27
取組の実施状況							
体調							
できごと							
日付け	28	29	30	体重		身長	
取組の実施状況				測定日（ / kg		測定日（ / cm	
体調							
できごと							

【今月の取組！】



例① 散歩（約40分）、例② 起きた時と寝る前にストレッチ

- ①
- ②
- ③

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付け				1	2	③	④
取組の実施状況	<記載例1> 例①できた 例②朝だけ	<記載例2> 今日はお休み					
体調	○元気	△風邪気味					
できごと	娘と買い物	〇〇内科受診					
日付け	⑤	⑥	7	8	9	10	11
取組の実施状況							
体調							
できごと							
日付け	12	13	14	15	16	17	18
取組の実施状況							
体調							
できごと							
日付け	19	20	21	22	23	24	25
取組の実施状況							
体調							
できごと							
日付け	26	27	28	29	30	31	
取組の実施状況							
体調							
できごと							
				体 重		身 長	
				測定日（ / ） kg		測定日（ / ） cm	

【今月の取組！】



例① 散歩（約40分）、例② 起きた時と寝る前にストレッチ

- ①
- ②
- ③

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付け							1
取組の実施状況	<記載例1> 例①できた 例②朝だけ	<記載例2> 今日はお休み					
体調	○元気	△風邪気味					
できごと	娘と買い物	〇〇内科受診					
日付け	2	3	4	5	6	7	8
取組の実施状況							
体調							
できごと							
日付け	9	10	11	12	13	14	15
取組の実施状況							
体調							
できごと							
日付け	16	17	18	19	20	21	22
取組の実施状況							
体調							
できごと							
日付け	23	24	25	26	27	28	29
取組の実施状況							
体調							
できごと							
日付け	30			体重		身長	
取組の実施状況				測定日（ / kg		測定日（ / cm	
体調							
できごと							

【今月の取組！】



例① 散歩（約40分）、例② 起きた時と寝る前にストレッチ

- ①
- ②
- ③

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付け		1	2	3	4	5	6
取組の実施状況	<記載例1> 例①できた 例②朝だけ						
体調 できごと	〇元気 娘と買い物						
日付け	7	8	9	10	11	12	13
取組の実施状況							
体調 できごと							
日付け	14	15	16	17	18	19	20
取組の実施状況							
体調 できごと							
日付け	②1	22	23	24	25	26	27
取組の実施状況							
体調 できごと							
日付け	28	29	30	31			
取組の実施状況							
体調 できごと							
				体 重		身 長	
				測定日（ / ） kg		測定日（ / ） cm	

【今月の取組！】



例① 散歩（約40分）、例② 起きた時と寝る前にストレッチ

- ①
- ②
- ③

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付け					1	2	3
取組の実施状況	<記載例1> 例①できた 例②朝だけ	<記載例2> 今日はお休み					
体調	〇元気	△風邪気味					
できごと	娘と買い物	〇〇内科受診					
日付け	4	5	6	7	8	9	10
取組の実施状況							
体調							
できごと							
日付け	11	12	13	14	15	16	17
取組の実施状況							
体調							
できごと							
日付け	18	19	20	21	22	23	24
取組の実施状況							
体調							
できごと							
日付け	25	26	27	28	29	30	31
取組の実施状況							
体調							
できごと							
				体重		身長	
				測定日（ / kg ）		測定日（ / cm ）	

【今月の取組！】



例① 散歩（約40分）、例② 起きた時と寝る前にストレッチ

- ①
- ②
- ③

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付け							
取組の実施状況	<記載例1> 例①できた 例②朝だけ	<記載例2> 今日はお休み					
体調	○元気	△風邪気味					
できごと	娘と買い物	〇〇内科受診					
日付け	1	2	3	4	5	6	7
取組の実施状況							
体調							
できごと							
日付け	8	9	10	11	12	13	14
取組の実施状況							
体調							
できごと							
日付け	15	16	17	18	19	20	21
取組の実施状況							
体調							
できごと							
日付け	22	23	24	25	26	27	28
取組の実施状況							
体調							
できごと							
日付け	29	30		体重		身長	
取組の実施状況				測定日（ / kg ）		測定日（ / cm ）	
体調							
できごと							

【今月の取組！】



例① 散歩（約40分）、例② 起きた時と寝る前にストレッチ

①

②

③

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付け			1	2	3	4	5
取組の実施状況	<記載例> 例①できた 例②朝だけ	<記載例2> 今日はお休み					
体調	○元気	△風邪気味					
できごと	娘と買い物	〇〇内科受診					
日付け	6	7	8	9	10	11	12
取組の実施状況							
体調							
できごと							
日付け	⑬	14	15	16	17	18	19
取組の実施状況							
体調							
できごと							
日付け	20	21	22	23	24	25	26
取組の実施状況							
体調							
できごと							
日付け	27	28	29	30	31		
取組の実施状況							
体調							
できごと							
				体 重		身 長	
				測定日（ / kg ）		測定日（ / cm ）	

【今月の取組！】



例① 散歩（約40分）、例② 起きた時と寝る前にストレッチ

- ①
- ②
- ③

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付け						1	2
取組の実施状況	<記載例1> 例①できた 例②朝だけ	<記載例2> 今日はお休み					
体調	〇元気	△風邪気味					
できごと	娘と買い物	〇〇内科受診					
日付け	③	4	5	6	7	8	9
取組の実施状況							
体調							
できごと							
日付け	10	11	12	13	14	15	16
取組の実施状況							
体調							
できごと							
日付け	17	18	19	20	21	22	②③
取組の実施状況							
体調							
できごと							
日付け	②④	25	26	27	28	29	30
取組の実施状況							
体調							
できごと							
				体 重		身 長	
				測定日（ / kg ）		測定日（ / cm ）	

【今月の取組！】



例① 散歩（約40分）、例② 起きた時と寝る前にストレッチ

- ①
- ②
- ③

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付け							
取組の実施状況	<記載例1> 例①できた 例②朝だけ	<記載例2> 今日はお休み					
体調	○元気	△風邪気味					
できごと	娘と買い物	〇〇内科受診					
日付け	1	2	3	4	5	6	7
取組の実施状況							
体調							
できごと							
日付け	8	9	10	11	12	13	14
取組の実施状況							
体調							
できごと							
日付け	15	16	17	18	19	20	21
取組の実施状況							
体調							
できごと							
日付け	22	23	24	25	26	27	28
取組の実施状況							
体調							
できごと							
日付け	29	30	31	体重		身長	
取組の実施状況				測定日（ / kg		測定日（ / cm	
体調							
できごと							

【今月の取組！】



例① 散歩（約40分）、例② 起きた時と寝る前にストレッチ

- ①
- ②
- ③

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付け				①	2	3	4
取組の実施状況	<記載例1> 例①できた 例②朝だけ	<記載例2> 今日はお休み					
体調	〇元気	△風邪気味					
できごと	娘と買い物	〇〇内科受診					
日付け	5	6	7	8	9	10	11
取組の実施状況							
体調							
できごと							
日付け	⑫	13	14	15	16	17	18
取組の実施状況							
体調							
できごと							
日付け	19	20	21	22	23	24	25
取組の実施状況							
体調							
できごと							
日付け	26	27	28	29	30	31	
取組の実施状況							
体調							
できごと							
				体重		身長	
				測定日（ / kg ）		測定日（ / cm ）	

私の取組記録カレンダー

令和8年

2月

【今月の取組！】

例① 散歩（約40分）、例② 起きた時と寝る前にストレッチ

①

②

③



土浦市イメージキャラクター つちまる

令和8年4月以降の
カレンダーが欲しい
場合には、発行先の
土浦市高齢福祉課
(826-1111) に
連絡してみてね！

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付け							1
取組の実施状況	<記載例1> 例①できた 例②朝だけ	<記載例2> 今日はお休み					
体調	〇元気	△風邪気味					
できごと	娘と買い物	〇〇内科受診					
日付け	2	3	4	5	6	7	8
取組の実施状況							
体調							
できごと							
日付け	9	10	11	12	13	14	15
取組の実施状況							
体調							
できごと							
日付け	16	17	18	19	20	21	22
取組の実施状況							
体調							
できごと							
日付け	23	24	25	26	27	28	
取組の実施状況							
体調							
できごと							

体重

身長

測定日 (/) kg

測定日 (/) cm

【今月の取組！】



例① 散歩（約40分）、例② 起きた時と寝る前にストレッチ

①

②

③

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付け							1
取組の実施状況	<記載例1> 例①できた 例②朝だけ	<記載例2> 今日はお休み					
体調	〇元気	△風邪気味					
できごと	娘と買い物	〇〇内科受診					
日付け	2	3	4	5	6	7	8
取組の実施状況							
体調							
できごと							
日付け	9	10	11	12	13	14	15
取組の実施状況							
体調							
できごと							
日付け	16	17	18	19	20	21	22
取組の実施状況							
体調							
できごと							
日付け	23	24	25	26	27	28	29
取組の実施状況							
体調							
できごと							
日付け	30	31		体 重		身 長	
取組の実施状況				測定日（ / ） kg		測定日（ / ） cm	
体調							
できごと							

元気度&つながりチェック表(介護予防セルフマネジメント版)



回答欄の該当する番号(1～5)に○をつけ、ご自身の元気度&つながりチェックをしてみましょう！

No	質問	選択肢		内容	回答欄(実施日)		
		😊	😞		/	/	/
1	あなたの現在の健康状態(体調)はいかがですか。	①よい ②まあよい ③ふつう	④あまりよくない ⑤よくない	健康状態	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
2	毎日の生活に満足していますか	①満足 ②やや満足	③やや不満 ④不満	心の健康状態	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4
3	1日3食きちんと食べていますか。	①はい	②いいえ	食習慣	1 2	1 2	1 2
4	半年前に比べて固いもの(さきいか・たくあん等)が食べにくくなりましたか。	①いいえ	②はい	口腔機能	1 2	1 2	1 2
5	お茶や汁物等でむせることがありますか。	①いいえ	②はい		1 2	1 2	1 2
6	6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか。	①いいえ	②はい	体重変化	1 2	1 2	1 2
7	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか。	①いいえ	②はい	運動・転倒	1 2	1 2	1 2
8	この1年間に転んだことがありますか。	①いいえ	②はい		1 2	1 2	1 2
9	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか。	①はい	②いいえ		1 2	1 2	1 2
10	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言われていませんか。	①いいえ	②はい	認知機能	1 2	1 2	1 2
11	今日が何月何日かわからない時がありますか。	①いいえ	②はい		1 2	1 2	1 2
12	あなたはたばこを吸いますか。	①吸っていない ②やめた	③吸っている	喫煙	1 2 3	1 2 3	1 2 3
13	週に1回以上は外出していますか。	①はい	②いいえ	社会参加	1 2	1 2	1 2
14	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか。	①はい	②いいえ		1 2	1 2	1 2
15	体調が悪い時に、身近に相談できる人がいますか。	①はい	②いいえ	ソーシャルサポート	1 2	1 2	1 2

😞
 の回答部分は、元気度の伸びしろがある項目です。改善できる取組を考えてみましょう！
 厚生労働省 後期高齢者の質問票参照

その他	確認項目\日付	/	/	/
	体力測定等 ()			
	体力測定等 ()			
	体力測定等 ()			

生き生きセルフプランカレンダー サポートスタッフ一覧

※カレンダーの記入のサポートをした方はご記載ください。

	関係機関等	担当者名	連絡先
記載例	地域包括支援センター〇〇〇	〇〇	〇〇〇-〇〇〇〇
1	地域包括支援センター		
2	在宅介護支援センター		
3	地域ケアコーディネーター		
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

発行：土浦市 高齢福祉課