

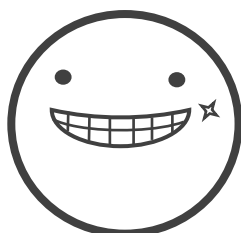
令和8年度版（令和8年1月～令和9年3月）

生き生きセルフプラン カレンダー

継続は、かなり！



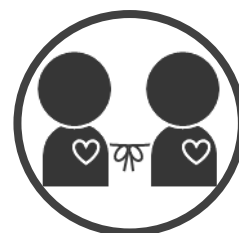
運 動



口腔ケア



栄 養



社会参加

氏 名

土浦市高齢福祉課



ご存じですか？フレイル



フレイルとは？

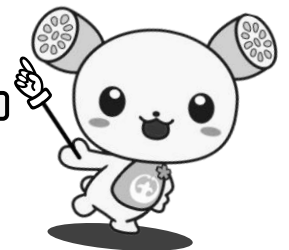
年をとって、心や体のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態です。

要介護状態に至る、前段階のような状態です。

フレイルの状態をそのままにしておくと、要介護状態になる可能性があります。



参考：厚生労働省「元気に食べてフレイル予防」 厚生労働省令和元年度食事摂取基準を活した高齢者のフレイル予防事業 p2



フレイル予防の3つのポイント

身体活動



ウォーキング・ストレッチなど

身体活動は筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。今よりも10分多く体を動かしましょう。

栄養



食事の改善

食事は活力の源です。バランスのとれた食事を、3食しっかりととりましょう。また、お口の健康（口腔ケア）にも気を配りましょう。

社会参加



趣味・ボランティア・就労など

趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけましょう。

参考：厚生労働省「元気に食べてフレイル予防」 厚生労働省令和元年度食事摂取基準を活した高齢者のフレイル予防事業 p5

心や体の状態をチェック！

カレンダーの一番後ろについている、「元気度&つながりチェック表」を回答し、心と体の状態をチェックしてみましょう！





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に、

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！

私の目標（なりたい自分・解決すべき生活課題）

例 「1時間歩けるようになって、友達と旅行をする」「現状を維持し、自立した生活を続けたい」など

私の目標は、
「

」です！

いつまでに： 年 月 日 までに



目標達成のために取り組むこと

例

運動

「毎日10分筋力トレーニングをする」

栄養

「1日3食、規則正しく食事をする」

口腔ケア

「毎食後、丁寧な歯磨きを心がける」

社会参加

「毎日1回は、家族以外の人と話す」 など

●その1

●その2

●その3

●その4

運動時の注意事項・禁忌

- (1) 痛みを感じた時は、すぐに中止をしてください。
- (2) 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。



目標達成のために
取り組むこと

例) ①：毎日10分筋トレトレーニングをする ②：毎食後、丁寧な歯磨きを心がける
③：1日3食、規則正しく食事をする ④：毎日1回は、家族以外の人と話す など

①：

②：

③：

④：



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付				1	2	3	4
取組の実施状況							
体調							
できごと							
日付	5	6	7	8	9	10	11
取組の実施状況							
体調							
できごと							
日付	12	13	14	15	16	17	18
取組の実施状況							
体調							
できごと							
日付	19	20	21	22	23	24	25
取組の実施状況							
体調							
できごと							
日付	26	27	28	29	30	31	
取組の実施状況							
体調							
できごと							

●記入例

目標達成のための取組の状況を書きます♪
「○・△・×」などの記号や、ウォーキング等
であれば、歩数(○○歩)を書いてもOKです!

その日の体調を書きます。

その日にあった出来事や予定を書きます。

曜日	月	火
日付	1	2
取組の実施状況	①:○ ②:△ ③:○ ④:○	①:× ②:△ ③:○ ④:×
体調	◎良好	△少し風邪気味
できごと	友人と外出	○○病院受診
日付	2	3

●身長：(月 日測定) cm

●体重：(月 日測定) kg

●今月の取組 達成状況 (当てはまるものに☑をつける)

☐ 😊 よくできた

☐ 😊 まあまあできた

☐ 😞 できなかった

目標達成のために
取り組むこと

例) ①：毎日10分筋トレトレーニングをする ②：毎食後、丁寧な歯磨きを心がける
③：1日3食、規則正しく食事をする ④：毎日1回は、家族以外の人と話す など

①：

②：

③：

④：



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付							1
取組の実施状況							
体調							
できごと							
日付	2	3	4	5	6	7	8
取組の実施状況							
体調							
できごと							
日付	9	10	11	12	13	14	15
取組の実施状況							
体調							
できごと							
日付	16	17	18	19	20	21	22
取組の実施状況							
体調							
できごと							
日付	23	24	25	26	27	28	
取組の実施状況							
体調							
できごと							

●記入例

目標達成のための取組の状況を書きます♪
「○・△・×」などの記号や、ウォーキング等
であれば、歩数(○○歩)を書いてもOKです!

その日の体調を書きます。

その日にあった出来事や予定を書きます。

曜日	月	火
日付	1	2
取組の実施状況	①:○ ②:△ ③:○ ④:○	①:× ②:△ ③:○ ④:×
体調	◎良好	△少し風邪気味
できごと	友人と外出	○○病院受診
日付	2	3

●身長：(月 日測定) cm

●体重：(月 日測定) kg

●今月の取組 達成状況 (当てはまるものに☑をつける)

☐ よくできた

☐ まあまあできた

☐ できなかった

目標達成のために
取り組むこと

例) ①：毎日10分筋力トレーニングをする ②：毎食後、丁寧な歯磨きを心がける
③：1日3食、規則正しく食事をする ④：毎日1回は、家族以外の人と話す など

①：

②：

③：

④：



曜日	月	火	水	木	金	土	日																		
日付							1																		
取組の実施状況	<div>●記入例</div> <div>目標達成のための取組の状況を書きます♪ 「○・△・×」などの記号や、ウォーキング等であれば、歩数(○○歩)を書いてもOKです!</div> <div>その日の体調を書きます。</div> <div>その日にあった出来事や予定を書きます。</div> <div><table><tr><td>曜日</td><td>月</td><td>火</td></tr><tr><td>日付</td><td>1</td><td>2</td></tr><tr><td>取組の実施状況</td><td>①:○ ②:△ ③:○ ④:○</td><td>①:× ②:△ ③:○ ④:×</td></tr><tr><td>体 調</td><td>◎良好</td><td>△少し風邪気味</td></tr><tr><td>できごと</td><td>友人と外出</td><td>○○病院受診</td></tr><tr><td>日付</td><td>2</td><td>3</td></tr></table></div>						曜日	月	火	日付	1	2	取組の実施状況	①:○ ②:△ ③:○ ④:○	①:× ②:△ ③:○ ④:×	体 調	◎良好	△少し風邪気味	できごと	友人と外出	○○病院受診	日付	2	3	
曜日							月	火																	
日付							1	2																	
取組の実施状況							①:○ ②:△ ③:○ ④:○	①:× ②:△ ③:○ ④:×																	
体 調	◎良好	△少し風邪気味																							
できごと	友人と外出	○○病院受診																							
日付	2	3																							
体 調																									
できごと																									
日付	2	3	4	5	6	7	8																		
取組の実施状況																									
体 調																									
できごと																									
日付	9	10	11	12	13	14	15																		
取組の実施状況																									
体 調																									
できごと																									
日付	16	17	18	19	20	21	22																		
取組の実施状況																									
体 調																									
できごと																									
日付	23	24	25	26	27	28	29																		
取組の実施状況																									
体 調																									
できごと																									
日付	30	31	<div>●身長：(月 日測定) cm</div> <div>●体重：(月 日測定) kg</div> <div>●今月の取組 達成状況 (当てはまるものに☑をつける)</div> <div><input type="checkbox"/> 😊 よくできた <input type="checkbox"/> 😊 まあまあできた <input type="checkbox"/> 😞 できなかった</div>																						
取組の実施状況																									
体 調																									
できごと																									

目標達成のために
取り組むこと



例) ①：毎日10分筋力トレーニングをする ②：毎食後、丁寧な歯磨きを心がける
③：1日3食、規則正しく食事をする ④：毎日1回は、家族以外の人と話す など

①： _____
②： _____
③： _____
④： _____

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付			1	2	3	4	5
取組の 実施状況							
体 調							
できごと							
日付	6	7	8	9	10	11	12
取組の 実施状況							
体 調							
できごと							
日付	13	14	15	16	17	18	19
取組の 実施状況							
体 調							
できごと							
日付	20	21	22	23	24	25	26
取組の 実施状況							
体 調							
できごと							
日付	27	28	29	30			
取組の 実施状況							
体 調							
できごと							

●記入例

目標達成のための取組の状況を書きます♪
「○・△・×」などの記号や、ウォーキング等
であれば、歩数(○○歩)を書いてもOKです!

その日の体調を書きます。

その日にあった出来事や予定を書きます。

曜日	月	火
日付	1	2
取組の 実施状況	①：○ ②：△ ③：○ ④：○	①：× ②：△ ③：○ ④：×
体 調	◎良好	△少し風邪気味
できごと	友人と外出	〇〇病院受診
日付	8	9

●身長：(月 日測定) cm

●体重：(月 日測定) kg

●今月の取組 達成状況 (当てはまるものに☑をつける)

☐ 😊 よく
できた

☐ 😊 まあまあ
できた

☐ ☹️ できな
かった

目標達成のために
取り組むこと



例) ①：毎日10分筋トレトレーニングをする ②：毎食後、丁寧な歯磨きを心がける
③：1日3食、規則正しく食事をする ④：毎日1回は、家族以外の人と話す など

① : _____

② : _____

③ : _____

④ : _____

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付					1	2	3
取組の実施状況							
体調							
できごと							
日付	4	5	6	7	8	9	10
取組の実施状況							
体調							
できごと							
日付	11	12	13	14	15	16	17
取組の実施状況							
体調							
できごと							
日付	18	19	20	21	22	23	24
取組の実施状況							
体調							
できごと							
日付	25	26	27	28	29	30	31
取組の実施状況							
体調							
できごと							

●記入例

目標達成のための取組の状況を書きます♪
「○・△・×」などの記号や、ウォーキング等
であれば、歩数(○○歩)を書いてもOKです!

その日の体調を書きます。

その日にあった出来事や予定を書きます。

曜日	月	火
日付	1	2
取組の実施状況	①:○ ②:△ ③:○ ④:○	①:× ②:△ ③:○ ④:×
体調	◎良好	△少し風邪気味
できごと	友人と外出	○○病院受診
日付	8	9

●身長：(月 日測定) cm

●体重：(月 日測定) kg

●今月の取組 達成状況 (当てはまるものに☑をつける)

☐ よくできた ☐ まあまあできた ☐ できなかった

目標達成のために
取り組むこと



例) ①：毎日10分筋トレトレーニングをする ②：毎食後、丁寧な歯磨きを心がける
③：1日3食、規則正しく食事をする ④：毎日1回は、家族以外の人と話す など

① : _____
② : _____
③ : _____
④ : _____

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	1	2	3	4	5	6	7
取組の 実施状況							
体 調							
できごと							
日付	8	9	10	11	12	13	14
取組の 実施状況							
体 調							
できごと							
日付	15	16	17	18	19	20	21
取組の 実施状況							
体 調							
できごと							
日付	22	23	24	25	26	27	28
取組の 実施状況							
体 調							
できごと							
日付	29	30					
取組の 実施状況							
体 調							
できごと							

●記入例

目標達成のための取組の状況を書きます♪
「○・△・×」などの記号や、ウォーキング等
であれば、歩数(○○歩)を書いてもOKです!

その日の体調を書きます。

その日にあった出来事や予定を書きます。

曜日	月	火
日付	1	2
取組の 実施状況	①:○ ②:△ ③:○ ④:○	①:× ②:△ ③:○ ④:×
体 調	◎良好	△少し風邪気味
できごと	友人と外出	○○病院受診
日付	8	9

●身長：(月 日測定) cm

●体重：(月 日測定) kg

●今月の取組 達成状況 (当てはまるものに☑をつける)

☐ 😊 よくできた ☐ 😐 まあまあできた ☐ ☹️ できなかった

目標達成のために
取り組むこと



例) ①：毎日10分筋トレトレーニングをする ②：毎食後、丁寧な歯磨きを心がける
③：1日3食、規則正しく食事をする ④：毎日1回は、家族以外の人と話す など

①： _____
②： _____
③： _____
④： _____

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付			1	2	3	4	5
取組の実施状況							
体 調							
できごと							
日付	6	7	8	9	10	11	12
取組の実施状況							
体 調							
できごと							
日付	13	14	15	16	17	18	19
取組の実施状況							
体 調							
できごと							
日付	20	21	22	23	24	25	26
取組の実施状況							
体 調							
できごと							
日付	27	28	29	30	31		
取組の実施状況							
体 調							
できごと							

●記入例

目標達成のための取組の状況を書きます♪
「○・△・×」などの記号や、ウォーキング等
であれば、歩数(○○歩)を書いてもOKです!

その日の体調を書きます。

その日にあった出来事や予定を書きます。

曜日	月	火
日付	1	2
取組の実施状況	①:○ ②:△ ③:○ ④:○	①:× ②:△ ③:○ ④:×
体 調	◎良好	△少し風邪気味
できごと	友人と外出	○○病院受診
日付	2	3

●身長：(月 日測定) cm

●体重：(月 日測定) kg

●今月の取組 達成状況 (当てはまるものに☑をつける)

☐ 😊 よくできた ☐ 😊 まあまあできた ☐ ☹️ できなかった

目標達成のために
取り組むこと



例) ①：毎日10分筋力トレーニングをする ②：毎食後、丁寧な歯磨きを心がける
③：1日3食、規則正しく食事をする ④：毎日1回は、家族以外の人と話す など

① : _____

② : _____

③ : _____

④ : _____

曜日	月	火	水	木	金	土	日																					
日付	<div>●記入例</div> <div>目標達成のための取組の状況を書きます♪ 「○・△・×」などの記号や、ウォーキング等 であれば、歩数(○○歩)を書いてもOKです!</div> <div>その日の体調を書きます。</div> <div>その日にあった出来事や予定を書きます。</div> <table><thead><tr><th>曜日</th><th>月</th><th>火</th></tr></thead><tbody><tr><td>日付</td><td>1</td><td>2</td></tr><tr><td>取組の 実施状況</td><td>①:○ ②:△ ③:○ ④:○</td><td>①:× ②:△ ③:○ ④:×</td></tr><tr><td>体 調</td><td>◎良好</td><td>△少し風邪気味</td></tr><tr><td>できごと</td><td>友人と外出</td><td>〇〇病院受診</td></tr><tr><td>日付</td><td>8</td><td>9</td></tr></tbody></table>				曜日	月	火	日付	1	2	取組の 実施状況	①:○ ②:△ ③:○ ④:○	①:× ②:△ ③:○ ④:×	体 調	◎良好	△少し風邪気味	できごと	友人と外出	〇〇病院受診	日付	8	9					1	2
曜日	月	火																										
日付	1	2																										
取組の 実施状況	①:○ ②:△ ③:○ ④:○	①:× ②:△ ③:○ ④:×																										
体 調	◎良好	△少し風邪気味																										
できごと	友人と外出	〇〇病院受診																										
日付	8	9																										
取組の 実施状況																												
体 調																												
できごと																												
日付	3	4	5	6	7	8	9																					
取組の 実施状況																												
体 調																												
できごと																												
日付	10	11	12	13	14	15	16																					
取組の 実施状況																												
体 調																												
できごと																												
日付	17	18	19	20	21	22	23																					
取組の 実施状況																												
体 調																												
できごと																												
日付	24	25	26	27	28	29	30																					
取組の 実施状況																												
体 調																												
できごと																												
日付	31																											
取組の 実施状況																												
体 調																												
できごと																												

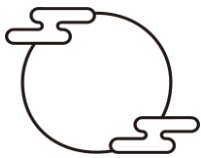
●身長：(月 日測定) cm

●体重：(月 日測定) kg

●今月の取組 達成状況 (当てはまるものに☑をつける)

☐ 😊 よくできた ☐ 😊 まあまあできた ☐ ☹️ できなかった

目標達成のために
取り組むこと



例) ①：毎日10分筋トレトレーニングをする ②：毎食後、丁寧な歯磨きを心がける
③：1日3食、規則正しく食事をする ④：毎日1回は、家族以外の人と話す など

① : _____

② : _____

③ : _____

④ : _____

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付		1	2	3	4	5	6
取組の 実施状況							
体 調							
できごと							
日付	7	8	9	10	11	12	13
取組の 実施状況							
体 調							
できごと							
日付	14	15	16	17	18	19	20
取組の 実施状況							
体 調							
できごと							
日付	21	22	23	24	25	26	27
取組の 実施状況							
体 調							
できごと							
日付	28	29	30				
取組の 実施状況							
体 調							
できごと							

●記入例

目標達成のための取組の状況を書きます♪
「○・△・×」などの記号や、ウォーキング等
であれば、歩数(○○歩)を書いてもOKです!

その日の体調を書きます。

その日にあった出来事や予定を書きます。

曜日	月	火
日付	1	2
取組の 実施状況	①:○ ②:△ ③:○ ④:○	①:× ②:△ ③:○ ④:×
体 調	◎良好	△少し風邪気味
できごと	友人と外出	○○病院受診
日付	2	3

●身長：(月 日測定) cm

●体重：(月 日測定) kg

●今月の取組 達成状況 (当てはまるものに☑をつける)

☐ よくできた ☐ まあまあできた ☐ できなかった

目標達成のために
取り組むこと



例) ①：毎日10分筋トレトレーニングをする ②：毎食後、丁寧な歯磨きを心がける
③：1日3食、規則正しく食事をする ④：毎日1回は、家族以外の人と話す など

①：

②：

③：

④：

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付				1	2	3	4
取組の 実施状況							
体 調							
できごと							
日付	5	6	7	8	9	10	11
取組の 実施状況							
体 調							
できごと							
日付	12	13	14	15	16	17	18
取組の 実施状況							
体 調							
できごと							
日付	19	20	21	22	23	24	25
取組の 実施状況							
体 調							
できごと							
日付	26	27	28	29	30	31	
取組の 実施状況							
体 調							
できごと							

●記入例

目標達成のための取組の状況を書きます♪
「○・△・×」などの記号や、ウォーキング等
であれば、歩数(○○歩)を書いてもOKです!

その日の体調を書きます。

その日にあった出来事や予定を書きます。

曜日	月	火
日付	1	2
取組の 実施状況	①:○ ②:△ ③:○ ④:○	①:× ②:△ ③:○ ④:×
体 調	◎良好	△少し風邪気味
できごと	友人と外出	○○病院受診
日付	2	3

●身長：(月 日測定) cm

●体重：(月 日測定) kg

●今月の取組 達成状況 (当てはまるものに☑をつける)

☐ よくできた

☐ まあまあできた

☐ できなかった

目標達成のために
取り組むこと



例) ①：毎日10分筋力トレーニングをする ②：毎食後、丁寧な歯磨きを心がける
③：1日3食、規則正しく食事をする ④：毎日1回は、家族以外の人と話す など

①： _____

②： _____

③： _____

④： _____

曜日	月	火	水	木	金	土	日																					
日付							1																					
取組の実施状況	<div>●記入例</div> <div>目標達成のための取組の状況を書きます♪ 「○・△・×」などの記号や、ウォーキング等で であれば、歩数(○○歩)を書いてもOKです!</div> <div>その日の体調を書きます。</div> <div>その日にあった出来事や予定を書きます。</div> <table><thead><tr><th>曜日</th><th>月</th><th>火</th></tr><tr><th>日付</th><th>1</th><th>2</th></tr></thead><tbody><tr><td>取組の実施状況</td><td>①:○ ②:△ ③:○ ④:○</td><td>①:× ②:△ ③:○ ④:×</td></tr><tr><td>体 調</td><td>◎良好</td><td>△少し風邪気味</td></tr><tr><td>できごと</td><td>友人と外出</td><td>〇〇病院受診</td></tr><tr><td>日付</td><td>2</td><td>3</td></tr></tbody></table>						曜日	月	火	日付	1	2	取組の実施状況	①:○ ②:△ ③:○ ④:○	①:× ②:△ ③:○ ④:×	体 調	◎良好	△少し風邪気味	できごと	友人と外出	〇〇病院受診	日付	2	3				
曜日	月	火																										
日付	1	2																										
取組の実施状況	①:○ ②:△ ③:○ ④:○	①:× ②:△ ③:○ ④:×																										
体 調	◎良好	△少し風邪気味																										
できごと	友人と外出	〇〇病院受診																										
日付	2	3																										
体 調																												
できごと																												
日付	2	3	4	5	6	7	8																					
取組の実施状況																												
体 調																												
できごと																												
日付	9	10	11	12	13	14	15																					
取組の実施状況																												
体 調																												
できごと																												
日付	16	17	18	19	20	21	22																					
取組の実施状況																												
体 調																												
できごと																												
日付	23	24	25	26	27	28	29																					
取組の実施状況																												
体 調																												
できごと																												
日付	30																											
取組の実施状況																												
体 調																												
できごと																												

●身長：(月 日測定) cm

●体重：(月 日測定) kg

●今月の取組 達成状況 (当てはまるものに☑をつける)

☐ 😊 よくできた

☐ 😊 まあまあできた

☐ 😞 できなかった

目標達成のために
取り組むこと



例) ①：毎日10分筋トレトレーニングをする ②：毎食後、丁寧な歯磨きを心がける
③：1日3食、規則正しく食事をする ④：毎日1回は、家族以外の人と話す など

①：

②：

③：

④：

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付		1	2	3	4	5	6
取組の実施状況							
体調							
できごと							
日付	7	8	9	10	11	12	13
取組の実施状況							
体調							
できごと							
日付	14	15	16	17	18	19	20
取組の実施状況							
体調							
できごと							
日付	21	22	23	24	25	26	27
取組の実施状況							
体調							
できごと							
日付	28	29	30	31			
取組の実施状況							
体調							
できごと							

●記入例

目標達成のための取組の状況を書きます♪
「○・△・×」などの記号や、ウォーキング等
であれば、歩数(○○歩)を書いてもOKです!

その日の体調を書きます。

その日にあった出来事や予定を書きます。

曜日	月	火
日付	1	2
取組の実施状況	①：○ ②：△ ③：○ ④：○	①：× ②：△ ③：○ ④：×
体調	◎良好	△少し風邪気味
できごと	友人と外出	○○病院受診
日付	8	9

●身長：(月 日測定) cm

●体重：(月 日測定) kg

●今月の取組 達成状況 (当てはまるものに☑をつける)

☐ よくできた

☐ まあまあできた

☐ できなかった

目標達成のために
取り組むこと

例) ①：毎日10分筋トレトレーニングをする ②：毎食後、丁寧な歯磨きを心がける
③：1日3食、規則正しく食事をする ④：毎日1回は、家族以外の人と話す など

①：

②：

③：

④：



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付					1	2	3
取組の 実施状況							
体 調							
できごと							
日付	4	5	6	7	8	9	10
取組の 実施状況							
体 調							
できごと							
日付	11	12	13	14	15	16	17
取組の 実施状況							
体 調							
できごと							
日付	18	19	20	21	22	23	24
取組の 実施状況							
体 調							
できごと							
日付	25	26	27	28	29	30	31
取組の 実施状況							
体 調							
できごと							

●記入例

目標達成のための取組の状況を書きます♪
「○・△・×」などの記号や、ウォーキング等
であれば、歩数(○○歩)を書いてもOKです!

その日の体調を書きます。

その日にあった出来事や予定を書きます。

曜日	月	火
日付	1	2
取組の 実施状況	①：○ ②：△ ③：○ ④：○	①：× ②：△ ③：○ ④：×
体 調	◎良好	△少し風邪気味
できごと	友人と外出	○○病院受診
日付	2	3

●身長：(月 日測定) cm

●体重：(月 日測定) kg

●今月の取組 達成状況 (当てはまるものに☑をつける)

☐ よくできた

☐ まあまあできた

☐ できなかった

目標達成のために
取り組むこと

例) ①：毎日10分筋力トレーニングをする ②：毎食後、丁寧な歯磨きを心がける
③：1日3食、規則正しく食事をする ④：毎日1回は、家族以外の人と話す など

①：

②：

③：

④：



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	1	2	3	4	5	6	7
取組の 実施状況							
体 調							
できごと							
日付	8	9	10	11	12	13	14
取組の 実施状況							
体 調							
できごと							
日付	15	16	17	18	19	20	21
取組の 実施状況							
体 調							
できごと							
日付	22	23	24	25	26	27	28
取組の 実施状況							
体 調							
できごと							
日付							
取組の 実施状況							
体 調							
できごと							

●記入例

目標達成のための取組の状況を書きます♪
「○・△・×」などの記号や、ウォーキング等
であれば、歩数(○○歩)を書いてもOKです!

その日の体調を書きます。

その日にあった出来事や予定を書きます。

曜日	月	火
日付	1	2
取組の 実施状況	①:○ ②:△ ③:○ ④:○	①:× ②:△ ③:○ ④:×
体 調	◎良好	△少し風邪気味
できごと	友人と外出	○○病院受診
日付	8	9

●身長：(月 日測定) cm

●体重：(月 日測定) kg

●今月の取組 達成状況 (当てはまるものに☑をつける)

☐ よくできた

☐ まあまあできた

☐ できなかった

目標達成のために
取り組むこと



例) ①：毎日10分筋トレトレーニングをする ②：毎食後、丁寧な歯磨きを心がける
③：1日3食、規則正しく食事をする ④：毎日1回は、家族以外の人と話す など

①：

②：

③：

④：

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	1	2	3	4	5	6	7
取組の 実施状況							
体 調							
できごと							
日付	8	9	10	11	12	13	14
取組の 実施状況							
体 調							
できごと							
日付	15	16	17	18	19	20	21
取組の 実施状況							
体 調							
できごと							
日付	22	23	24	25	26	27	28
取組の 実施状況							
体 調							
できごと							
日付	29	30	31				
取組の 実施状況							
体 調							
できごと							

●記入例

目標達成のための取組の状況を書きます♪
「○・△・×」などの記号や、ウォーキング等
であれば、歩数(○○歩)を書いてもOKです!

その日の体調を書きます。

その日にあった出来事や予定を書きます。

曜日	月	火
日付	1	2
取組の 実施状況	①:○ ②:△ ③:○ ④:○	①:× ②:△ ③:○ ④:×
体 調	◎良好	△少し風邪気味
できごと	友人と外出	○○病院受診
日付	8	9

●身長：(月 日測定) cm

●体重：(月 日測定) kg

●今月の取組 達成状況 (当てはまるものに☑をつける)

☐ よくできた

☐ まあまあできた

☐ できなかった

身近な通いの場のご案内 (令和7年12月現在)

シルバーリハビリ体操

茨城県推奨の介護予防体操「シルバーリハビリ体操」を行う体操教室です。

- 対象者** 誰でも参加可能 **持ち物** タオル、飲み物
- 参加方法** 土浦市高齢福祉課 地域支援係までご連絡ください。
TEL : 029 (826) 1111 (内線 2500・2501)



教室名	会場	曜日	時間
土浦いきいき会★	一中地区公民館 (大手町 13-9)	第2金曜	10:00～11:30
二中地区ヘルス体操倶楽部★	二中地区公民館 (木田余 1675)	第4金曜	9:30～11:30
三中地区いきいきヘルス体操同好会	三中地区公民館 (中村南 4-8-14)	第2・4水曜	13:30～15:00
四中地区いきいき体操教室★	四中地区公民館 (国分町 11-5)	第2月曜	13:30～15:00
五中地区市民委員会福祉部	上大津公民館 (手野町 3252)	第2水曜	14:00～15:30
ヘルスアップ神立	神立地区コミュニティセンター (神立町 682-54)	第1・3金曜	13:30～15:00
シルバーリハビリ体操六中地区公民館教室	六中地区公民館 (烏山 2-2346-1)	第1・3火曜	13:30～15:00
都和地区いきいき体操教室	都和公民館 (並木 5-4824-1)	第3木曜	13:30～15:00
新治いきいきクラブ★	新治地区公民館 (藤沢 982)	第2火曜	9:30～11:15
ぶらり☆つちまる健康ひろば	イオンモール土浦 (上高津 367)	第3木曜	10:30～11:30
ピアタウンシルバーリハビリ体操教室	土浦ピアタウン (真鍋新町 18-13)	第2火曜	10:00～11:00

※上記の他にも教室がございます。詳しくは土浦市高齢福祉課 地域支援係までご連絡ください。

健康体操教室 (土浦市運動普及推進員)

運動普及推進員さんによる、健康体操教室です。

- 対象者** 誰でも参加可能 **持ち物** タオル、飲み物
- 参加方法** 直接会場にお越しください。 **問合せ先** 土浦市健康増進課 TEL : 029 (826) 3471

★マークのついた教室では、
シルバーリハビリ体操指導士と
土浦市運動普及推進員が協力
して、運動をご紹介します。
ぜひ、ご参加ください！

教室名	会場	曜日	時間
土浦いきいき会★	一中地区公民館 (大手町 13-9)	第4金曜	10:00～11:30
二中地区ヘルス体操倶楽部★	二中地区公民館 (木田余 1675)	第2金曜	9:30～11:00
四中地区いきいき体操教室★	四中地区公民館 (国分町 11-5)	第4月曜	13:30～15:00
新治いきいきクラブ★	新治地区公民館 (藤沢 982)	第4火曜	9:30～11:30

生きがい対応型デイサービス

健康体操やカラオケ、手芸などの趣味活動や創作活動を通して、生きがい・健康づくりの場を提供する施設です。対象者の方であれば、だれでも自由に参加できます。

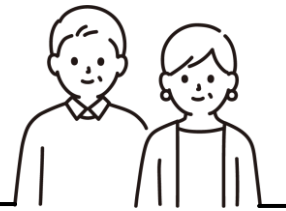
- 対象者** 60歳以上の土浦市民の方 **申込方法** 各施設に直接
- 利用料金** 1日100円 ※活動内容により、材料費等の実費負担あり



施設名	開館時間	電話番号
いきいき館 たいこ橋 (川口一丁目 3-223 モール 505 2 階)	9:00～17:00	827-2737
悠遊庵 さんぼみち (真鍋三丁目 8-17)		821-9713
ほのぼのハウス 通りゃんせ (荒川沖 225-4)		842-4567
いきいきサロン かざぐるま (天川一丁目 28-12)		801-6565
ふれあいいきいきサロン神立 (中神立町 35-5)		833-1377
いこいの館 コスモス (右粕 2965)		804-0151
やすらぎサロン つわ (並木一丁目 2-21)		824-4572
わくわくサロン にいはり (大畑 1611 さん・あぴお 1 階)	10:00～18:00	862-3212



私の



生き活きサポーター 一覧



このカレンダーの記入をサポートしてくれた人や、
あなたの健康や生活を支えてくれている人（相談機関や病院の方など）
の機関名、担当者名、連絡先などをご記入ください。

	関係機関名	担当者名	連絡先
記載例 1	地域包括支援センターうらら	きらら保健師	029-0000-0000
記載例 2	000診療所（かかりつけ医）	つちまる先生	029-0000-0000
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（ 中地区）		
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

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)

定期的に15項目の質問に回答し、ご自身の元気度や社会とのつながりの状況をチェックしてみましょう！



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！

No	質問	内容	1回目 (実施日： /)		2回目 (実施日： /)		3回目 (実施日： /)	
			選択肢		選択肢		選択肢	
1	あなたの現在の健康状態（体調）はいかがですか。	健康状態	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	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	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
2	毎日の生活に満足していますか	心の健康状態	①満足 ②やや満足	③やや不満 ④不満	①満足 ②やや満足	③やや不満 ④不満	①満足 ②やや満足	③やや不満 ④不満
3	1日3食きちんと食べていますか。	食習慣	①はい	②いいえ	①はい	②いいえ	①はい	②いいえ
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。	口腔機能	①いいえ	②はい	①いいえ	②はい	①いいえ	②はい
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いいえ	②はい	①いいえ	②はい
6	6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか。	体重変化	①いいえ	②はい	①いいえ	②はい	①いいえ	②はい
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。	運動・転倒	①いいえ	②はい	①いいえ	②はい	①いいえ	②はい
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いいえ	②はい	①いいえ	②はい
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はい	②いいえ	①はい	②いいえ
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されていますか。	認知機能	①いいえ	②はい	①いいえ	②はい	①いいえ	②はい
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いいえ	②はい	①いいえ	②はい
12	あなたはたばこを吸いますか。	喫煙	①吸っていない ②やめた	③吸っている	①吸っていない ②やめた	③吸っている	①吸っていない ②やめた	③吸っている
13	週に1回以上は外出していますか。	社会参加	①はい	②いいえ	①はい	②いいえ	①はい	②いいえ
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はい	②いいえ	①はい	②いいえ
15	体調が悪い時に、身近に相談できる人がいますか。	ソーシャルサポート	①はい	②いいえ	①はい	②いいえ	①はい	②いいえ

その他	確認項目	1回目 (実施日： /)	2回目 (実施日： /)	3回目 (実施日： /)
	体力測定等（ ）			
体力測定等（ ）				
体力測定等（ ）				