

目次

わたしについて	P1
関係機関の連絡先	P1
週間予定(サービス等)一覧	P2
ご自身の状況について	P3
活動(リハビリテーション等)の記録	P5
健康管理(セルフケア)カレンダー	P6
毎日の健康チェック	P18
日常生活状況・支援の記録	P30
高齢者に関する相談窓口	P60



普段の健康管理、家族や支援者との情報共有として
ご活用ください♪

【わたしについて】

ふりがな 氏 名			
生年月日		性 別	男 ・ 女
住 所			
電話番号	自宅:	携帯:	
緊急連絡先	ふりがな 氏 名	連絡先	続柄

【関係機関の連絡先】

かかりつけ医療機関等			
医療機関名	担当医	電話番号	診断名
かかりつけ歯科医院			
医院名	担当医	電話番号	
介護支援専門員(ケアマネジャー)			
事業所名	担当者	電話番号	
訪問看護			
事業所名	担当者	電話番号	
かかりつけ薬局			
薬局名	電話番号	内服薬	

【週間予定(サービス等)一覧 プランを貼付しても可】

(記載日: 年 月 日)

起床・食事・就寝等

	月	火	水	木	金	土	日	一日の 過ごし方
5:00								
6:00								
7:00								
8:00								
9:00								
10:00								
11:00								
12:00								
13:00								
14:00								
15:00								
16:00								
17:00								
18:00								
19:00								
20:00								
21:00								
22:00								
23:00								
0:00								
1:00								
2:00								
3:00								
4:00								

備考(その他のサービス利用状況等)

【ご自身の状況について】

	年 月 日	年 月 日
外出	<input type="checkbox"/> できる(よく行く所:) <input type="checkbox"/> 手伝ってもらう <input type="checkbox"/> 外出しない	<input type="checkbox"/> できる(よく行く所:) <input type="checkbox"/> 手伝ってもらう <input type="checkbox"/> 外出しない
	特記:	特記:
車の運転	<input type="checkbox"/> できる <input type="checkbox"/> しない <input type="checkbox"/> 免許がない	<input type="checkbox"/> できる <input type="checkbox"/> しない <input type="checkbox"/> 免許がない
	特記:	特記:
歩行	<input type="checkbox"/> できる <input type="checkbox"/> 支えがあればできる <input type="checkbox"/> 車いす使用	<input type="checkbox"/> できる <input type="checkbox"/> 支えがあればできる <input type="checkbox"/> 車いす使用
	特記:	特記:
掃除	<input type="checkbox"/> できる <input type="checkbox"/> 一部手伝ってもらう <input type="checkbox"/> 全部お願い	<input type="checkbox"/> できる <input type="checkbox"/> 一部手伝ってもらう <input type="checkbox"/> 全部お願い
	特記:	特記:
ゴミ出し	<input type="checkbox"/> できる <input type="checkbox"/> 一部手伝ってもらう <input type="checkbox"/> 全部お願い	<input type="checkbox"/> できる <input type="checkbox"/> 一部手伝ってもらう <input type="checkbox"/> 全部お願い
	特記:	特記:
買い物	<input type="checkbox"/> できる <input type="checkbox"/> 連れて行ってもらえばできる <input type="checkbox"/> お願いする	<input type="checkbox"/> できる <input type="checkbox"/> 連れて行ってもらえばできる <input type="checkbox"/> お願いする
	特記:	特記:
お金の管理	<input type="checkbox"/> 自分で管理 <input type="checkbox"/> 家族等が管理	<input type="checkbox"/> 自分で管理 <input type="checkbox"/> 家族等が管理
	特記:	特記:
食事の支度	<input type="checkbox"/> 自分で作る(得意料理:) <input type="checkbox"/> 買ってくる <input type="checkbox"/> 家族等が用意	<input type="checkbox"/> 自分で作る(得意料理:) <input type="checkbox"/> 買ってくる <input type="checkbox"/> 家族等が用意
	特記:	特記:
食べる	<input type="checkbox"/> できる <input type="checkbox"/> 用意してもらえれば食べられる <input type="checkbox"/> 手伝ってもらう	<input type="checkbox"/> できる <input type="checkbox"/> 用意してもらえれば食べられる <input type="checkbox"/> 手伝ってもらう
	回数: /日 主食: <input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 粥	回数: /日 主食: <input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 粥
	特記(好き嫌い等):	特記(好き嫌い等):
薬を飲む	<input type="checkbox"/> できる <input type="checkbox"/> 手伝ってもらう(声かけ・仕分け)	<input type="checkbox"/> できる <input type="checkbox"/> 手伝ってもらう(声かけ・仕分け)
	特記:	特記:

【活動(リハビリテーション等)の記録】

◆私の目標

どうなりたいですか？

例:約40分歩けるようになって、孫と散歩する。

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

1	2
3	4
5	6

達成状況

評価日: 年 月 日

よくできた ・ まあまあできた ・ できなかった

【健康管理(セルフケア)カレンダー】

【今月の取組】

令和 年 月

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

日付け				体 重	身 長
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		kg 測定日(/)	cm 測定日(/)
体 調	○元気	△風邪気味		今月の目標達成状況	
できごと	娘と買い物	〇〇内科受診		よくできた・まあまあできた・できなかった	

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付け							
取組の実施状況							
体 調							
できごと							
日付け							
取組の実施状況							
体 調							
できごと							
日付け							
取組の実施状況							
体 調							
できごと							
日付け							
取組の実施状況							
体 調							
できごと							
メモ欄							

【健康管理(セルフケア)カレンダー】

【今月の取組】

令和 年 月

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

日付け				体 重	身 長
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		kg 測定日(/)	cm 測定日(/)
体 調	○元気	△風邪気味		今月の目標達成状況	
できごと	娘と買い物	〇〇内科受診		よくできた・まあまあできた・できなかった	

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付け							
取組の実施状況							
体 調							
できごと							
日付け							
取組の実施状況							
体 調							
できごと							
日付け							
取組の実施状況							
体 調							
できごと							
日付け							
取組の実施状況							
体 調							
できごと							
メモ欄							

【健康管理（セルフケア）カレンダー】

【今月の取組】

令和 年 月

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

日付け				体 重	身 長
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		kg 測定日(/)	cm 測定日(/)
体 調	○元気	△風邪気味		今月の目標達成状況	
できごと	娘と買い物	〇〇内科受診		よくできた・まあまあできた・できなかった	

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付け							
取組の実施状況							
体 調							
できごと							
日付け							
取組の実施状況							
体 調							
できごと							
日付け							
取組の実施状況							
体 調							
できごと							
日付け							
取組の実施状況							
体 調							
できごと							
メモ欄							

【健康管理（セルフケア）カレンダー】

【今月の取組】

令和 年 月

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

日付け				体 重	身 長
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		kg 測定日(/)	cm 測定日(/)
体 調	○元気	△風邪気味		今月の目標達成状況	
できごと	娘と買い物	〇〇内科受診		よくできた・まあまあできた・できなかった	

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付け							
取組の実施状況							
体 調							
できごと							
日付け							
取組の実施状況							
体 調							
できごと							
日付け							
取組の実施状況							
体 調							
できごと							
日付け							
取組の実施状況							
体 調							
できごと							
メモ欄							

【健康管理(セルフケア)カレンダー】

【今月の取組】

令和 年 月

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

日付け				体 重	身 長
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		kg 測定日(/)	cm 測定日(/)
体 調	○元気	△風邪気味		今月の目標達成状況	
できごと	娘と買い物	〇〇内科受診		よくできた・まあまあできた・できなかった	

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付け							
取組の実施状況							
体 調							
できごと							
日付け							
取組の実施状況							
体 調							
できごと							
日付け							
取組の実施状況							
体 調							
できごと							
日付け							
取組の実施状況							
体 調							
できごと							
メモ欄							

【健康管理（セルフケア）カレンダー】

【今月の取組】

令和 年 月

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

日付け				体 重	身 長
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		kg 測定日(/)	cm 測定日(/)
体 調	○元気	△風邪気味		今月の目標達成状況	
できごと	娘と買い物	〇〇内科受診		よくできた・まあまあできた・できなかった	

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付け							
取組の実施状況							
体 調							
できごと							
日付け							
取組の実施状況							
体 調							
できごと							
日付け							
取組の実施状況							
体 調							
できごと							
日付け							
取組の実施状況							
体 調							
できごと							
メモ欄							

【健康管理(セルフケア)カレンダー】

【今月の取組】

令和 年 月

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

日付け				体 重	身 長
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		kg 測定日(/)	cm 測定日(/)
体 調	○元気	△風邪気味		今月の目標達成状況	
できごと	娘と買い物	〇〇内科受診		よくできた・まあまあできた・できなかった	

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付け							
取組の実施状況							
体 調							
できごと							
日付け							
取組の実施状況							
体 調							
できごと							
日付け							
取組の実施状況							
体 調							
できごと							
日付け							
取組の実施状況							
体 調							
できごと							
メモ欄							

【健康管理(セルフケア)カレンダー】

【今月の取組】

令和 年 月

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

日付け				体 重	身 長
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		測定日(kg /)	測定日(cm /)
体 調	○元気	△風邪気味		今月の目標達成状況	
できごと	娘と買い物	〇〇内科受診		よくできた・まあまあできた・できなかった	

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付け							
取組の実施状況							
体 調							
できごと							
日付け							
取組の実施状況							
体 調							
できごと							
日付け							
取組の実施状況							
体 調							
できごと							
日付け							
取組の実施状況							
体 調							
できごと							
メモ欄							

【健康管理(セルフケア)カレンダー】

【今月の取組】

令和 年 月

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

日付け				体 重	身 長
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		kg 測定日(/)	cm 測定日(/)
体 調	○元気	△風邪気味		今月の目標達成状況	
できごと	娘と買い物	〇〇内科受診		よくできた・まあまあできた・できなかった	

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付け							
取組の実施状況							
体 調							
できごと							
日付け							
取組の実施状況							
体 調							
できごと							
日付け							
取組の実施状況							
体 調							
できごと							
日付け							
取組の実施状況							
体 調							
できごと							
メモ欄							

【健康管理(セルフケア)カレンダー】

【今月の取組】

令和 年 月

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

日付け				体 重	身 長
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		kg 測定日(/)	cm 測定日(/)
体 調	○元気	△風邪気味		今月の目標達成状況	
できごと	娘と買い物	〇〇内科受診		よくできた・まあまあできた・できなかった	

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付け							
取組の実施状況							
体 調							
できごと							
日付け							
取組の実施状況							
体 調							
できごと							
日付け							
取組の実施状況							
体 調							
できごと							
日付け							
取組の実施状況							
体 調							
できごと							
メモ欄							

【健康管理（セルフケア）カレンダー】

【今月の取組】

令和 年 月

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

日付け				体 重	身 長
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		kg 測定日(/)	cm 測定日(/)
体 調	○元気	△風邪気味		今月の目標達成状況	
できごと	娘と買い物	〇〇内科受診		よくできた・まあまあできた・できなかった	

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付け							
取組の実施状況							
体 調							
できごと							
日付け							
取組の実施状況							
体 調							
できごと							
日付け							
取組の実施状況							
体 調							
できごと							
日付け							
取組の実施状況							
体 調							
できごと							
メモ欄							

【健康管理(セルフケア)カレンダー】

【今月の取組】

令和 年 月

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

日付け				体 重	身 長
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		kg 測定日(/)	cm 測定日(/)
体 調	○元気	△風邪気味		今月の目標達成状況	
できごと	娘と買い物	〇〇内科受診		よくできた・まあまあできた・できなかった	

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付け							
取組の実施状況							
体 調							
できごと							
日付け							
取組の実施状況							
体 調							
できごと							
日付け							
取組の実施状況							
体 調							
できごと							
日付け							
取組の実施状況							
体 調							
できごと							
メモ欄							

【毎日の健康チェック】

年 月

日	時間	体温	血圧	脈拍	備考(体重等)
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					

【毎日の健康チェック】

年 月

日	時間	体温	血圧	脈拍	備考(体重等)
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					

【毎日の健康チェック】

年 月

日	時間	体温	血圧	脈拍	備考(体重等)
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					

【毎日の健康チェック】

年 月

日	時間	体温	血圧	脈拍	備考(体重等)
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					

【毎日の健康チェック】

年 月

日	時間	体温	血圧	脈拍	備考(体重等)
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					

【毎日の健康チェック】

年 月

日	時間	体温	血圧	脈拍	備考(体重等)
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					

【毎日の健康チェック】

年 月

日	時間	体温	血圧	脈拍	備考(体重等)
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					

【毎日の健康チェック】

年 月

日	時間	体温	血圧	脈拍	備考(体重等)
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					

【毎日の健康チェック】

年 月

日	時間	体温	血圧	脈拍	備考(体重等)
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					

【毎日の健康チェック】

年 月

日	時間	体温	血圧	脈拍	備考(体重等)
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					

【毎日の健康チェック】

年 月

日	時間	体温	血圧	脈拍	備考(体重等)
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					

【毎日の健康チェック】

年 月

日	時間	体温	血圧	脈拍	備考(体重等)
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					

【高齢者に関する相談窓口】

土浦市役所	土浦市大和町9-1 ☎826-1111	
	高齢福祉課	介護保険・高齢福祉サービス・介護予防事業・ 専門職を対象とした在宅医療・介護に関する相談
	国保年金課	国民健康保険・後期高齢者医療制度
	障害福祉課	障害者手帳・障害福祉サービス
	社会福祉課	生活保護・社会福祉に関する相談
土浦市 保健センター	土浦市下高津2-7-27 ☎826-3471	
	健康増進課	検診・予防接種・健康相談

地域包括支援センター

高齢者の方が、住み慣れた地域で安心して暮らせるように、介護・福祉・健康・医療など様々な面から支援する総合相談機関です。

地域包括支援センター	住所・電話番号	中学校区
土浦市社会福祉協議会 地域包括支援センターうらら	土浦市大和町9-2 ウララ2階ビル4階 ☎824-0332	一中・三中・ 四中・六中
医療法人社団 青洲会 地域包括支援センターかんだつ	土浦市神立中央5-4-14 ☎869-7035	二中・五中・ 都和・新治

地域包括支援センターブランチ・コミュニティセンター

地域包括支援センターブランチ (在宅介護支援センター)	地域包括支援センターの地域における身近な相談窓口として、中学校地区ごとに設置しています。高齢者やその家族等からの総合的な相談に対応する機関です。
コミュニティセンター	地域ケアコーディネーター(社会福祉協議会支部職員)が、様々な相談に応じています。高齢者に限らず、児童や障害者の相談も受け付けています。

中学校区	地域包括支援センターブランチ (在宅介護支援センター)	コミュニティセンター
一中	滝の園 ^{※1} 穴塚1935 ☎821-3332	一中地区コミュニティセンター 大手町13-9 ☎821-0104
	協同病院 ^{※2} おおつ野4-1-1 ☎846-3743	
二中	静霞園 東若松町3379 ☎822-5009	二中地区コミュニティセンター 木田余1675 ☎824-3588
三中	もりの家 北荒川沖町8-1 ☎841-6055	三中地区コミュニティセンター 中村南4-8-14 ☎843-1233
四中	飛羽ノ園 小松3-18-18 ☎826-3822	四中地区コミュニティセンター 国分町11-5 ☎824-9330
五中	神立病院 神立中央5-4-14 ☎833-1025	上大津地区コミュニティセンター 手野町3252 ☎828-1008
六中	やすらぎの園 小岩田西2-1-49 ☎835-3135	六中地区コミュニティセンター 鳥山2346-1 ☎842-3585
都和	セントラル土浦 真鍋新町12-10 ☎893-6100	都和地区コミュニティセンター 並木5-4824-1 ☎832-1667
新治	憩いの里 高岡2315 ☎829-3033	新治地区コミュニティセンター 藤沢982 ☎862-2673

※1 滝の園：大町、大手町、文京町、立田町、千束町、生田町、田中町、田中1～3丁目、虫掛、穴塚、矢作、飯田、佐野子、粕毛、桜町1～2・4丁目

※2 協同病院：中央1～2丁目、東崎町、城北町、川口1～2丁目、大和町、桜町3丁目、有明町、港町1～3丁目、蓮河原町、蓮河原新町、滝田1～2丁目、湖北1～2丁目

土浦市の在宅医療・介護連携に関する取組はこちら

