



介護予防手帳

～ 私のプラン ～

年 月 日 交付

● 氏名 _____

● No. _____





この手帳について

この手帳は、あなたが住み慣れた地域でいきいきと楽しく暮らし
続けていくことを願い作成したものです。

いきいきと楽しく暮らし続けていくためには、あなたの毎日の
暮らしの支えになるような、気持ちが明るくなるような活動を持つ
ことが大切です。

あなたがしたいことを実現すること、得意なことやできることを
家庭や地域の中で発揮することを目標にし、その目標を達成するため
に自分が何をしたらよいかを考え、積極的に取り組んでいきましょう。

また、あなたの取り組みへの参加度合は、地域の人たちと一緒に
確認しましょう。思うように参加できないときなど、きっと相談に
乗ってくれるはずです。

あなたが地域に参加することで、他の人の目標達成の力になること
もできます。地域みんなで協力し合い、いきいきと楽しく健康な暮
らしを続けましょう。



手帳の構成

この手帳は4つの項目から構成されています

していることや
興味の確認

内 容：あなたがしていること、趣味、興味のあること、得意なことなどを確認しましょう。
書 く ひ と：あなた

私のプラン

内 容：あなたの暮らしの支えになるような活動の目標やその達成に向けて必要な取り組みを書いてください。
書 く ひ と：あなたと地域包括支援センターの担当者

活動記録

内 容：あなたが過ごし参加する場所での活動の様子を書いてください。
書 く ひ と：あなたとあなたの活動に関わる人

その他

内 容：あなたの介護やケアについての希望、暮らしの支えになる人、最期の迎え方について書いてください。
書 く ひ と：あなたとあなたの活動に関わる人

自己紹介シート

(記入日： 年 月 日)

●私は、 _____ です。

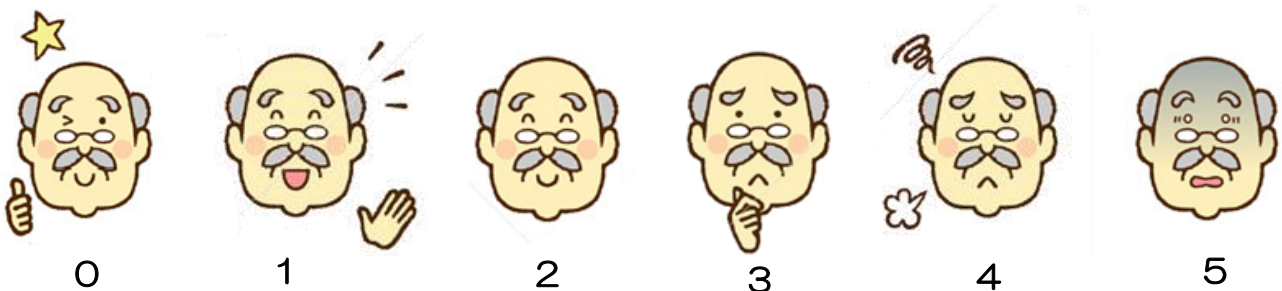
●趣味・楽しみは、 _____ です。

●今までの人生で満足していることは、 _____ です。

●私の宝物・大切にしていることは、 _____ です。

●私の1日の過ごし方は？朝起きてから寝るまで出来るだけ書いてください。

●今の私の心の顔は？近い表情を選びましょう。



それはどんな気持ちからですか？

していることや興味の確認

あなたが日常的に行っている行為や興味のあることなどを確認しましょう。

☐ 以下の行為について該当するものに○をつけてください。

01	買物をする	している ・ してみたい
02	料理を作る	している ・ してみたい
03	掃除をする	している ・ してみたい
04	洗濯物を干す	している ・ してみたい
05	自分でお風呂に入る	している ・ してみたい

☐ 趣味や興味のあるものについて該当するものに○をつけてください。

01	読書・生涯学習・歴史	している・してみたい・興味がある
02	俳句	している・してみたい・興味がある
03	書道・習字	している・してみたい・興味がある
04	絵を描く・絵手紙	している・してみたい・興味がある
05	パソコン・ワープロ	している・してみたい・興味がある
06	写真	している・してみたい・興味がある
07	映画・観劇・演奏会に行く	している・してみたい・興味がある
08	お茶・お花	している・してみたい・興味がある
09	歌を歌う・カラオケ	している・してみたい・興味がある
10	音楽を聴く・楽器演奏	している・してみたい・興味がある
11	編み物・針仕事	している・してみたい・興味がある
12	畑仕事	している・してみたい・興味がある
13	家族との団らん・孫の世話	している・してみたい・興味がある
14	地域の子どもの世話	している・してみたい・興味がある
15	動物の世話	している・してみたい・興味がある

□ 趣味や興味のあるものについて該当するものに○をつけてください。

16	デート・異性との交流	している・してみたい・興味がある
17	居酒屋に行く	している・してみたい・興味がある
18	賃金を伴う仕事	している・してみたい・興味がある
19	友達とおしゃべり	している・してみたい・興味がある
20	将棋・囲碁	している・してみたい・興味がある
21	麻雀・花札など	している・してみたい・興味がある
22	散歩・体操・運動など	している・してみたい・興味がある
23	野球・相撲観戦	している・してみたい・興味がある
24	競馬・競輪・競艇・パチンコ	している・してみたい・興味がある
25	地域活動（町内会・高年クラブ）	している・してみたい・興味がある
26	お参り・宗教活動	している・してみたい・興味がある
27	旅行・温泉	している・してみたい・興味がある
28	ボランティア	している・してみたい・興味がある
29		している・してみたい・興味がある
30		している・してみたい・興味がある
31		している・してみたい・興味がある
32		している・してみたい・興味がある

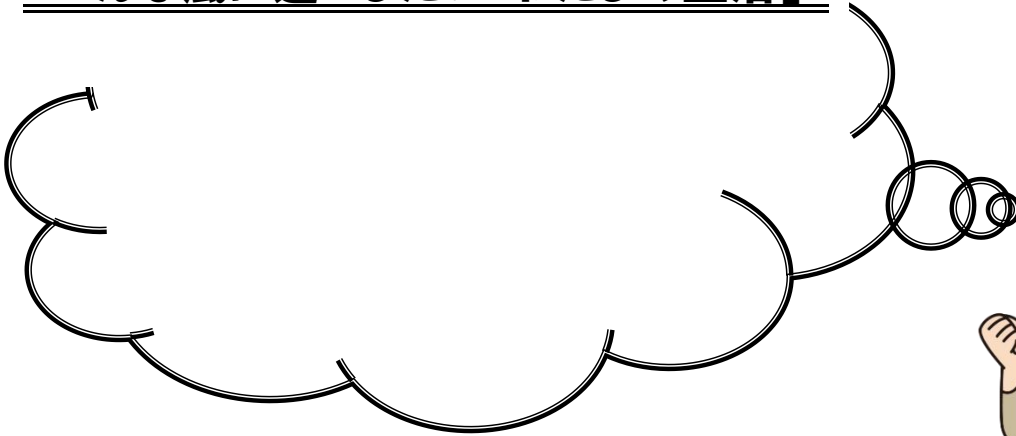
※得意なことを活かして活動してみたいことがありましたら、下記にご記入ください。

（例：お花の免許を活かして、お花を教えてみたい。）

(記入日： 年 月 日)

【 】の“いきいきMYプラン”

こんな風に過ごしたい「わたしの生活」



からだ

Blank rounded rectangular box for writing about physical health (からだ).

こころ

Blank rounded rectangular box for writing about mental health (こころ).

環境

Blank rounded rectangular box for writing about environment (環境).

活動

Blank rounded rectangular box for writing about activities (活動).

整理してみよう！！

今のわたしの課題は・・・？

Large blank rectangular box for writing about current tasks or challenges.

わたしの目標	
--------	--

目標達成に受けての具体策

わたしが 行動すること (具体的に)	い つ： ど こ で： な に を： どのくらい：
--------------------------	--

わたしが 行動すること (具体的に)	い つ： ど こ で： な に を： どのくらい：
--------------------------	--



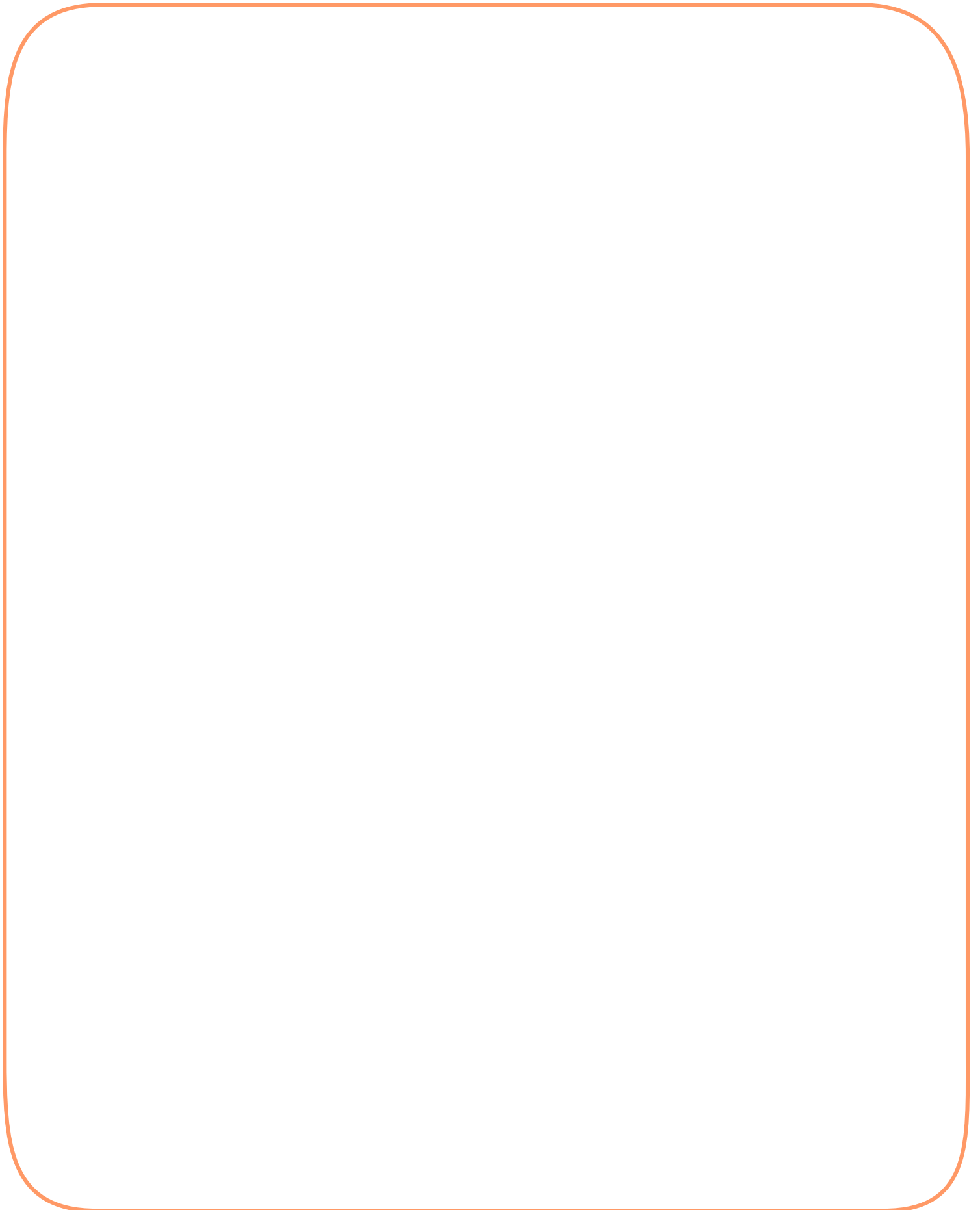
記入日

年

月

日

◆ その他わたしのプランについて記しておきたいこと



私のプラン

していることや興味の確認で、してみたいまたは興味があるとした行為・活動について再度書き出し、「実際にやってみたい」「うまくできるようになりたい」ということについて、プランを考えてみましょう。

○ 私のプラン ○	その①	作成日	年	月	日
-----------	-----	-----	---	---	---

[illegible]

私のプラン

していることや興味の確認で、してみたいまたは興味があるとした行為・活動について再度書き出し、「実際にやってみたい」「うまくできるようになりたい」ということについて、プランを考えてみましょう。

○ 私のプラン ○	その①	作成日	年	月	日
-----------	-----	-----	---	---	---

[illegible]

○ 私のプラン ○	その②
-----------	-----

みんなに知っておいてもらいたいこと	

家族や知人に応援してほしいこと	
○ 誰に	○ どんなこと

活用する生活支援サービス	
○ 誰に	○ どんなこと

専門職のアドバイス

○ 職種・サイン

○ アドバイス

活動記録

あなたが活動している場所ごとに、活動した日付を記載してください。また、あなたと関わる人・グループに、活動状況に応じて『私のプラン』の目標への取り組みについてコメントを記入してもらってください。

私が活動している場所の名前								
私の役割と過ごし方								
日付								
コメント記入欄	/							
	参加度	低 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 高						
	/							
	参加度	低 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 高						

私が活動している場所の名前

私の役割と過ごし方

日
付コ
メ
ン
ト
記
入
欄

参加度

低 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 高

参加度

低 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 高

活動記録

あなたが活動している場所ごとに、活動した日付を記載してください。また、あなたと関わる人・グループに、活動状況に応じて『私のプラン』の目標への取り組みについてコメントを記入してもらってください。

私が活動している場所の名前												
私の役割と過ごし方												
日付												
コメント記入欄	/											
	参加度	低	1	・	2	・	3	・	4	・	5	高
	/											
	参加度	低	1	・	2	・	3	・	4	・	5	高

● ✕ モ 欄 ●

私が活動している場所の名前

私の役割と過ごし方

日
付

コ
メ
ン
ト
記
入
欄

参加度

低 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 高

参加度

低 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 高

まわりの人のこと

記入日

年

月

日

家 系 図

祖母

祖父

おじ・おば

おじ・おば

おじ・おば

母

父

いとこ

いとこ

いとこ

兄弟・姉妹

兄弟・姉妹

兄弟・姉妹

私

おい・めい

おい・めい

おい・めい

子・配偶者

子・配偶者

子・配偶者

孫

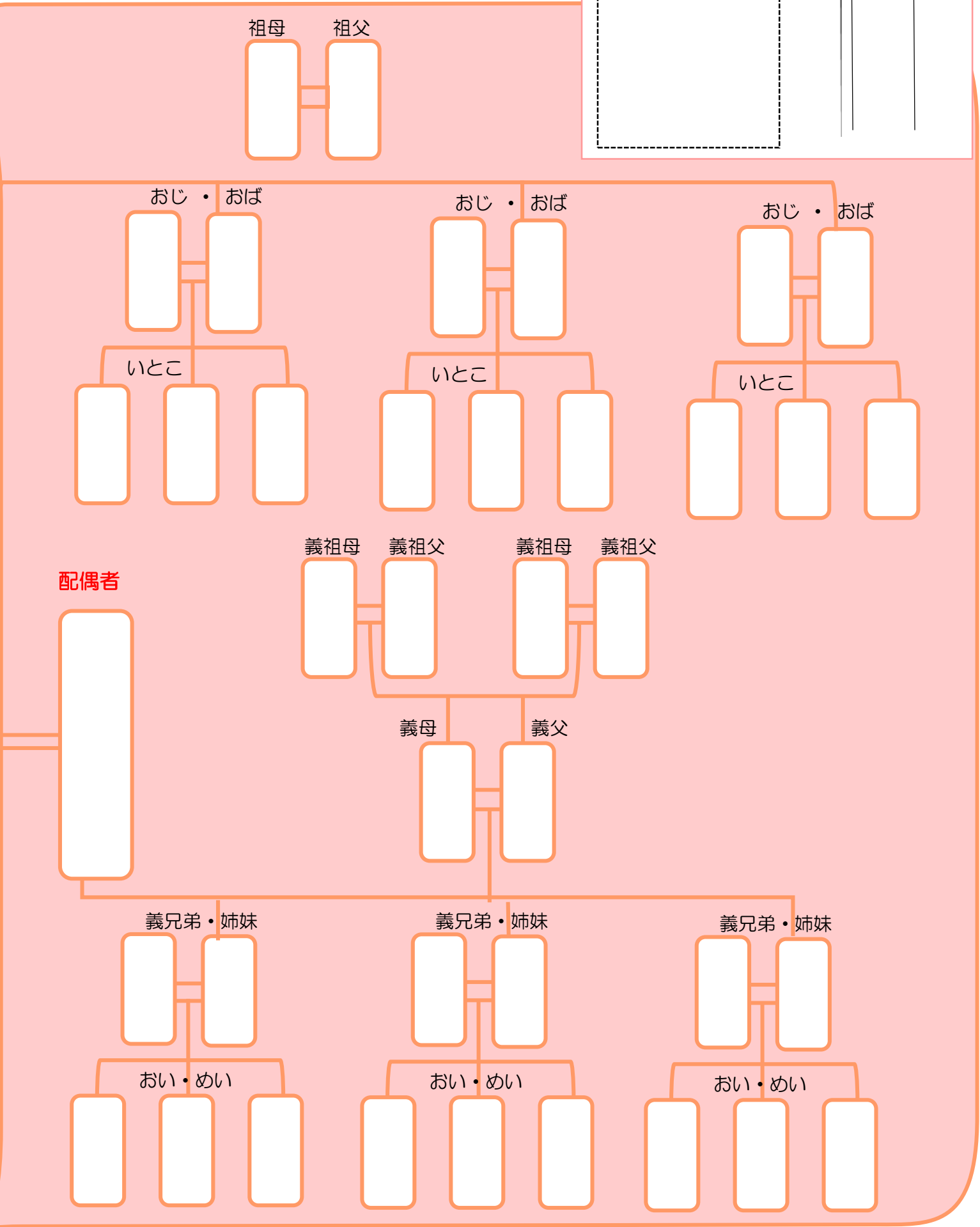
孫

孫

親戚や親しい友人の連絡先をまとめておきましょう。
もしものことがあったとき、誰に連絡してほしいか考えておくと家族が助かります。大切な家族であるペットの情報もまとめておくと安心です。

記入日 年 月 日

	紋様	名称	家紋



親 戚 リ ス ト

ふりがな 名 前				続 柄		
現住所 〒						
連絡先				☎		
入院時連絡	☐	する	☐	しない	☐	どちらでもよい
葬儀時連絡	☐	する	☐	しない	☐	どちらでもよい
備 考						

ふりがな 名 前				続 柄		
現住所 〒						
連絡先				☎		
入院時連絡	☐	する	☐	しない	☐	どちらでもよい
葬儀時連絡	☐	する	☐	しない	☐	どちらでもよい
備 考						

ふりがな 名 前				続 柄		
現住所 〒						
連絡先				☎		
入院時連絡	☐	する	☐	しない	☐	どちらでもよい
葬儀時連絡	☐	する	☐	しない	☐	どちらでもよい
備 考						

ふりがな 名 前				続 柄		
現住所 〒						
連絡先				☎		
入院時連絡	☐	する	☐	しない	☐	どちらでもよい
葬儀時連絡	☐	する	☐	しない	☐	どちらでもよい
備 考						

ふりがな				続柄		
名前						
現住所 〒						
連絡先				☎		
入院時連絡	☐	する	☐	しない	☐	どちらでもよい
葬儀時連絡	☐	する	☐	しない	☐	どちらでもよい
備考						

ふりがな				続柄		
名前						
現住所 〒						
連絡先				☎		
入院時連絡	☐	する	☐	しない	☐	どちらでもよい
葬儀時連絡	☐	する	☐	しない	☐	どちらでもよい
備考						

ふりがな				続柄		
名前						
現住所 〒						
連絡先				☎		
入院時連絡	☐	する	☐	しない	☐	どちらでもよい
葬儀時連絡	☐	する	☐	しない	☐	どちらでもよい
備考						

ふりがな				続柄		
名前						
現住所 〒						
連絡先				☎		
入院時連絡	☐	する	☐	しない	☐	どちらでもよい
葬儀時連絡	☐	する	☐	しない	☐	どちらでもよい
備考						

友人リスト

ふりがな 名 前				関 係	
現住所 〒					
連絡先				☎	
入院時連絡	☐ する	☐ しない	☐ どちらでもよい		
葬儀時連絡	☐ する	☐ しない	☐ どちらでもよい		
備 考					

ふりがな 名 前				関 係	
現住所 〒					
連絡先				☎	
入院時連絡	☐ する	☐ しない	☐ どちらでもよい		
葬儀時連絡	☐ する	☐ しない	☐ どちらでもよい		
備 考					

ふりがな 名 前				関 係	
現住所 〒					
連絡先				☎	
入院時連絡	☐ する	☐ しない	☐ どちらでもよい		
葬儀時連絡	☐ する	☐ しない	☐ どちらでもよい		
備 考					

ふりがな 名 前				関 係	
現住所 〒					
連絡先				☎	
入院時連絡	☐ する	☐ しない	☐ どちらでもよい		
葬儀時連絡	☐ する	☐ しない	☐ どちらでもよい		
備 考					

ふりがな 名 前				関 係		
現住所 〒						
連絡先				☎		
入院時連絡	☐	する	☐	しない	☐	どちらでもよい
葬儀時連絡	☐	する	☐	しない	☐	どちらでもよい
備 考						

ふりがな 名 前				関 係		
現住所 〒						
連絡先				☎		
入院時連絡	☐	する	☐	しない	☐	どちらでもよい
葬儀時連絡	☐	する	☐	しない	☐	どちらでもよい
備 考						

ふりがな 名 前				関 係		
現住所 〒						
連絡先				☎		
入院時連絡	☐	する	☐	しない	☐	どちらでもよい
葬儀時連絡	☐	する	☐	しない	☐	どちらでもよい
備 考						

ふりがな 名 前				関 係		
現住所 〒						
連絡先				☎		
入院時連絡	☐	する	☐	しない	☐	どちらでもよい
葬儀時連絡	☐	する	☐	しない	☐	どちらでもよい
備 考						

その他お付き合いリスト

ふりがな 名 前		関 係
現住所 〒		
連絡先		☎
入院時連絡	☐ する ☐ しない ☐ どちらでもよい	
葬儀時連絡	☐ する ☐ しない ☐ どちらでもよい	
備 考		
ふりがな 名 前		関 係
現住所 〒		
連絡先		☎
入院時連絡	☐ する ☐ しない ☐ どちらでもよい	
葬儀時連絡	☐ する ☐ しない ☐ どちらでもよい	
備 考		
ふりがな 名 前		関 係
現住所 〒		
連絡先		☎
入院時連絡	☐ する ☐ しない ☐ どちらでもよい	
葬儀時連絡	☐ する ☐ しない ☐ どちらでもよい	
備 考		
ふりがな 名 前		関 係
現住所 〒		
連絡先		☎
入院時連絡	☐ する ☐ しない ☐ どちらでもよい	
葬儀時連絡	☐ する ☐ しない ☐ どちらでもよい	
備 考		

ふりがな				関 係		
名 前						
現住所 〒						
連絡先				☎		
入院時連絡	☐	する	☐	しない	☐	どちらでもよい
葬儀時連絡	☐	する	☐	しない	☐	どちらでもよい
備 考						

ふりがな				関 係		
名 前						
現住所 〒						
連絡先				☎		
入院時連絡	☐	する	☐	しない	☐	どちらでもよい
葬儀時連絡	☐	する	☐	しない	☐	どちらでもよい
備 考						

ふりがな				関 係		
名 前						
現住所 〒						
連絡先				☎		
入院時連絡	☐	する	☐	しない	☐	どちらでもよい
葬儀時連絡	☐	する	☐	しない	☐	どちらでもよい
備 考						

ふりがな				関 係		
名 前						
現住所 〒						
連絡先				☎		
入院時連絡	☐	する	☐	しない	☐	どちらでもよい
葬儀時連絡	☐	する	☐	しない	☐	どちらでもよい
備 考						

介護・医療について

介護の希望

介護や医療の場面でどんなケアをしてほしいかの希望は、いざとなってからではなく、元気なうちから考えておく必要があります。もしものときに家族の負担を軽減することができます。

◆ 自分以外の誰かが判断をしなくてはならない場合、意見を尊重してほしい人は、

名前

連絡先

◆ どこで介護してほしいか

- ☐ できるだけ自宅を希望する
- ☐ 施設や病院に入りたい
- ☐ 家族・親族の判断にまかせる
- ☐ その他

◆ 誰に介護してほしいか

- ☐ できるだけ家族にまかせたい
- ☐ ヘルパーなどの介護の専門家にまかせたい
- ☐ 家族・親族の判断にまかせる
- ☐ その他

◆ 介護についての費用について

- ☐ 年金や貯金を費用にあててほしい
- ☐ 保険に加入している（保険会社名 保険名 ）
- ☐ 家族・親族の判断にまかせる

◆ 認知症などで、自分での判断が難しくなったときの財産管理などをお願いしたい人は

- ☐ 配偶者（名前）
- ☐ 子ども（名前）
- ☐ その他の人（名前）
- ☐ 任意後見人 ☐ 代理人 ☐ とくに契約はない

◇まめ知識◇ 後見人制度について

成年後見人制度とは、認知症などにより判断能力が不十分な人が、財産管理や日常生活でのさまざまな契約を結ぶときに不利益をこうむることを防ぎ、権利と財産を守り支援する制度です。判断能力のある人が将来に備えて後見人を決めておく「任意後見制度」と、判断能力が不十分な人が、今すぐ成年後見人を利用するための「法定後見制度」の2種類があります。これらの制度は利用の手順が異なるため、地域包括支援センターや市区町村の担当窓口、お住まいの都道府県の成年後見センター・リーガルサポートや法テラスなどへご相談ください。

介護や医療が必要な状況になって、あなたの希望をうまく伝えられないときでも、あなたの好みは大切な情報になりますので、今のうちからしっかりと記入しておきましょう。

◆ 食べものについて

- すきな食べ物や飲み物
()
- 好きな味付け
□ 濃い □ 薄い □ 甘い □ しょっぱい □ 辛い □ すっぱい
- 苦手な食べ物や飲み物 ()
- **アレルギーで食べられないもの** ()
*かならず記入しておきましょう

◆ 服装について

- 好きな服装 例) いつもきちんとしているのが好き、楽な服装が好きなど
()
- 好きな色
()

◆ 趣味について

- 好きな音楽や歌手、歌
()
- 好きなテレビやラジオ番組
()
- 好きな本
()
- 好きなスポーツ
()
- そのほかの趣味
()

◆ その他のお願い (呼び名、手元に置いておきたいもの、して欲しくないことなど)

- 呼び名 (いつも家族から何と呼ばれていますか?)
()
- 大切にしているもの (できれば側に置いておきたいもの)
()
- そのほか
()

◆ 自分以外の誰かが判断をしなくてはならない場合、意見を尊重してほしい人は、

連絡先

◆ 病名と余命の告知

- ☐ 病名も余命も告知しないでほしい
- ☐ 病名だけは告知してほしい
- ☐ 余命が（ ）か月以上であれば、病名・余命とも告知してほしい
- ☐ 病名も余命も告知してほしい
- ☐ その他

◆ 現在かかっている病気

病 名 ・ 症 状	服用している薬

◆ 現在かかっている医療機関

[illegible]

◆ 薬のアレルギーなど注意すること

◆ 延命治療について

- ☐ 最後まで、できる限りの延命治療をしてほしい
- ☐ 延命治療よりも苦痛をやわらげる緩和的医療を重視してほしい
- ☐ 昏睡状態で、意識を取り戻したり回復する見込みがない場合は延命治療はしないでほしい
- ☐ 重篤な脳障害を受け（例えば目を開くことはできるけど話したり理解することはできない状態）、回復する見込みがない場合は延命治療はしないでほしい
- ☐ 尊厳死を希望している
- ☐ 「尊厳死の宣言書」や「尊厳死宣言公正証書」を作成した

保管場所 _____

◇まめ知識◇ 尊厳死について

回復の見込みがなく、末期であると判断された状況に置かれたとき、チューブや機械に繋がれたまま生きながらえるのではなく平穏に最後を迎えたいという本人の意思から、延命措置を行わないことによって亡くなることを尊厳死といいます。これを望む場合には、ふたつの方法があります。ひとつは、日本尊厳死協会に入会して「尊厳死の宣言書」に署名する方法です。くわしくは協会のホームページをご覧ください。もうひとつの方法は、公証役場で「尊厳死宣言公正証書」を作成することです。こちらについては最寄りの公証役場へお問い合わせください。

メモ

最期の迎えかた

◆ 最期を迎えるときの希望 (どこにいたいのか、誰に側にいてほしいかなどあなたの希望を書いてください)

◆ 臓器提供や献体について

☐ 臓器提供のための意思表示カードを持っている

保管場所 _____

☐ 角膜提供のためのアイバンクに登録している

保管場所 _____

☐ 献体の登録をしている

登録した _____ 連絡先 _____

☐ 臓器提供や献体はしたくない

☐ とくに考えていない

☐ その他

◆ その他わたしの介護や医療について記しておきたいこと

葬儀・お墓について

葬儀の希望

あなたが亡くなったあと、家族は悲しみのなかで葬儀やお墓についての判断を次々と下していくことになります。そのときに家族の助けになるためにも、あなたの意思・希望を具体的に考えてみましょう。

◆ 葬儀の実施と規模

- ☐ しなくてもいい。行う場合はなるべく質素に
- ☐ 家族や親族だけで行ってほしい（家族葬）
- ☐ 実施してほしいが、一般的な規模で良い
- ☐ できるだけ盛大な葬儀にしてほしい
- ☐ 家族・親族の判断にまかせる
- ☐ その他（ ）

◆ 葬儀の流れの希望

- ☐ お通夜 → 葬儀・告別式 → 火葬
- ☐ 家族で密葬 → 火葬 → お別れ会
- ☐ 家族で密葬 → 火葬
- ☐ 火葬のみ
- ☐ その他（ ）

◆ 葬儀の宗教

- ☐ 仏教 ☐ キリスト教 ☐ 神道 ☐ その他（ ）

- ☐ 無宗教 ☐ 家族・親族の判断にまかせる

菩提寺や、特定の神社・教会や宗派を希望する場合

名称	宗派
住所	連絡先

◆ 葬儀にかかる費用

- ☐ 年金や貯金を費用にあててほしい
- ☐ 保険・共済などで工面してほしい
- ☐ 家族・親族の判断にまかせる
- ☐ その他（ ）

◆ 葬儀を行う会場

- ☐ とくに考えていない
- ☐ 葬儀社や互助会で生前予約している
業者名
連絡先
- ☐ その他（ ）

◆ 喪主をお願いしたい人

名前	連絡先

◆ 弔辞・挨拶をお願いしたい人

名前	連絡先	間柄

◆ 棺に入るときの服装

- ☐ できれば着たいものがある
詳細（ ）
- ☐ おまかせする

◆ 遺影の選定

- ☐ 遺影にしてほしい写真がある
保管場所（ ）
- ☐ とくに決めていないので家族、親族などにまかせる
- ☐ その他（ ）

◆ 花・献花のこと

- ☐ 使ってほしい花がある
（ ）
- ☐ イメージの希望がある
（ ）
- ☐ おまかせする

◆ 音楽のこと

- ☐ かけてほしい楽曲がある
（ ）
- ☐ イメージの希望がある
（ ）
- ☐ おまかせする

◆ 香典について

- ☐ いただいてほしい
- ☐ 家族、親族にまかせる
- ☐ とくに考えていない
- ☐ その他（ ）

◆ 棺に入れてほしいもの

◆ 戒名の希望

- ☐ お金をかけてでも、良い戒名をつけてほしい
- ☐ 標準的な戒名でいい
- ☐ 戒名にはこだわらないので、なるべくお金のかからないものに
- ☐ 家族・親族にまかせる
- ☐ その他（ ）

◆ そのほか葬儀に関する希望

お墓の希望

◆ お墓についての希望

- ☐ 先祖代々のお墓
- ☐ すでに購入しているお墓
- ☐ 新たにお墓を購入
- ☐ 納骨堂
- ☐ 樹木葬墓地
- ☐ 散骨してほしい
- ☐ 手元供養（自宅供養）にしてほしい
- ☐ 家族・親族にまかせる

◆ お墓にかかる費用

- ☐ わたしの財産を使ってほしい
- ☐ 保険で用意している

保険名

連絡先

- ☐ 家族・親族にまかせる

◆ そのほかお墓に関しての希望

