



私の健康設計(60歳代)

わたし けんこう せっけい

これから10年間の物語

1. 「こうありたい」これからの私って？
2. 健康目標を考えてみよう
3. もし介護が必要になったら？
4. 知っておきたい「強い味方」と連絡先



第1回記入日

年 月 日

第2回記入日

年 月 日

将来的に「こうありたい」と望む生活とともに、そのための健康目標(健診、体重・食生活、運動習慣、こころの健康、適量飲酒・禁煙、歯・口腔の健康など)を書き込めるようにし、また利用できる社会資源、公的制度等に関するページも加えました。この内容を参考にして、仲間と健康についての話題交流をしたり、健康懇談会や現地交流会、自主的グループ活動などで「私の健康設計」を作成したりしてみてください。

今後、一人ひとりのかけがえのない「これから10年間の物語」をつくっていくために、夢を語りながらポジティブな「私の健康設計」を、仲間同士でワイワイ言いながら作っていくことを応援します。

これから10年間の物語



次の2・3ページを
参考に書いてね

年齢	59	60	65	70
節目の出来事や使える制度 ・定年退職 ・介護保険・医療保険 ・年金	介護保険第2号被保険者 還暦		介護保険第1号被保険者 退職？ 国民健康保険 老齢基礎年金	
いまの私 ・住まい ・仕事 ・友人関係 ・家族状況 ・趣味・特技 など	60歳頃の私		65歳頃の私	
健康状態 (悩みも含めて)				
まずは5年先まで考えて…				
「こうありたい」 これからの私 ・続けたいこと ・大切にしたいこと ・楽しみなこと ・始めたいこと ・日中の活動 ・社会とのつながり など	65歳までの「こうありたい」私		70歳までの「こうありたい」私	
健康状態 (希望も含めて)				
「こうありたい」私でいるために健康目標を考えてみよう				
健診・がん検診 体重・食生活 運動習慣 こころの健康 適量飲酒・禁煙 歯・口腔の健康	65歳までの健康目標		70歳までの健康目標	
がん・糖尿病 循環器疾患など 病気とのつきあい				

1. 「こうありたい」これからの私って？

楽しみ

生き甲斐

ながま

ワクワク

(1) 続けたいこと、大切にしたいこと

趣味や大切にしたいこと(もの)がある

はい

今後も続けたい

はい

内容：

いいえ

「(2)始めたいこと、楽しみなこと」へ



いいえ

何か見つけたい

はい

「(2)始めたいこと、楽しみなこと」へ

いいえ

理由：

(2) 始めたいこと、楽しみなこと (どんなことしたい？夢を語ってみませんか？)

退職等で、自分の自由な時間がある

はい

始めたいこと
楽しみなことがある

はい

内容：

時間がなくても、始めたいことがある

いいえ

いいえ

理由：

(3) 日中の活動、社会や人とのつながり

日中活動として社会参加を考えている

はい

地域の活動

内容：

ひかり協会の事業

現地交流会・健康懇談会など行事参加

救済事業協力員活動

自主的グループ活動・ふれあい活動

(注)

○自主的グループ活動：5人以上の被害者が、自主的健康管理などを行うグループ活動

○ふれあい活動：4人以内の被害者が、障害のある被害者仲間を訪問する活動

ボランティア活動

内容：

その他

内容：



(4) 健康状態 (希望も含めて)

人はそれぞれ、かけがえのない物語をつくって生きています。そのためには、やっぱり健康が第一！
以下の例を参考に、5年先の「こうありたい」健康状態を描いてみましょう！

【体力】*自転車で、日本の絶景巡りたい。*フルマラソンとは言わないが、ハーフくらいは走りたい。

【健康寿命】*おいしいものをいっぱい食べて、笑顔で元気に暮らしたい。*転倒・寝たきりはごめんです。

【こころの健康】*ゆったりのんびり過ごして、ストレスよ、さようなら。*遊び心でやわらか頭に若返り。

2. 健康目標を考えてみよう



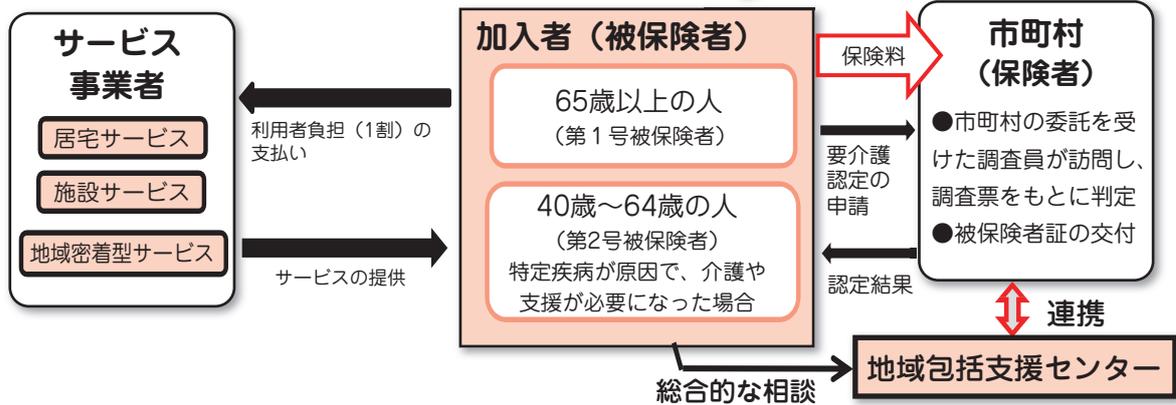
具体的なチャレンジ目標を書き入れてみよう！

自分に必要なものを選んでね！

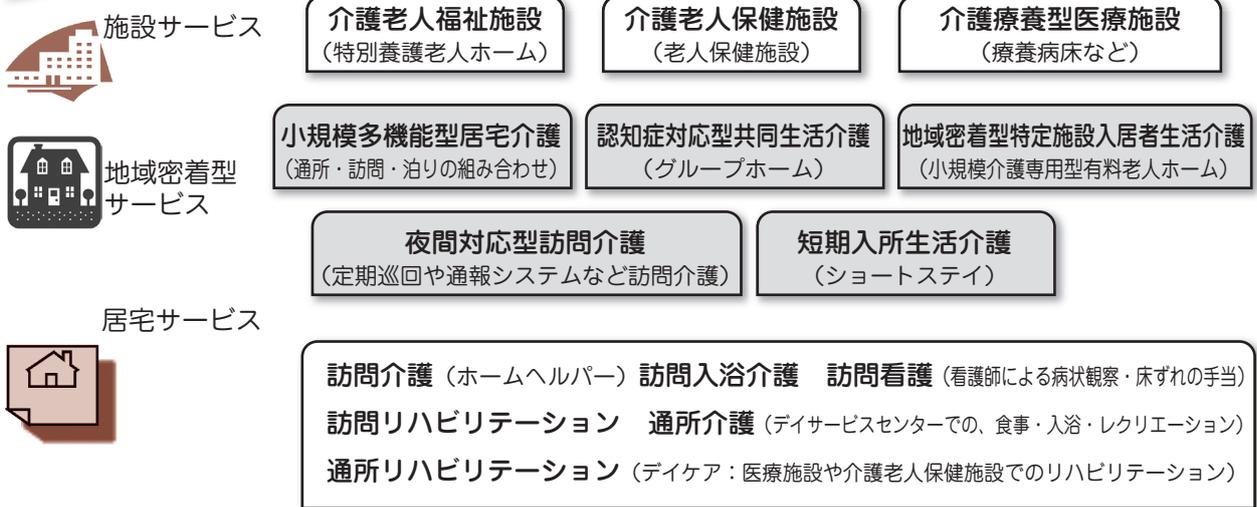
	具体例（健康日本21より）	私の「健康宣言！」
健診 がん検診		(例) 退職後もみんなで健診受診！予防に勝る治療なし！
栄養・食生活 (体重・野菜摂取)	①適正体重：18.5≦BMI (体重kg÷身長m÷身長m) <25 ②主食・主菜・副菜を組み合わせた 食事が1日2回以上 ③食塩摂取量の減少（1日8g） →高血圧対策 ④野菜・果物の摂取量増加 →がん予防	(例) ・朝食しっかり、間食ちょっぴり！ ・1日プラス70gの野菜でグッドバランス！
運動 (歩数・運動習慣)	①日常生活における歩数の増加 (男性：9,000歩、女性：8,500歩) ②運動習慣 (1回30分の軽く汗をかく運動を、 週2日以上)	(例) 毎日30分の運動習慣を…まずは、おてがるウォーキング！
休養・こころの健康 (睡眠・リフレッシュ)	①十分な睡眠による休養 ②過重な労働防止 ③リフレッシュできるものをもつ	(例) プラス思考でよく笑おう！自分なりのストレス解消法発見！
飲酒・喫煙 (適量飲酒・禁煙)	①生活習慣病のリスクを高める 酒量（男性日本酒2合以上、 女性1合以上）の減少 ②禁煙、受動喫煙の減少 →がん、循環器疾患、糖尿病、 呼吸器疾患等の原因	(例) ・休肝日を週2日！・きっぱり禁煙、のばせ健康寿命！
歯・口腔の健康 (60歳で24本以上、 80歳で20本以上)	①口腔機能の維持 ②歯の喪失防止（8020運動） ③歯周病の予防	(例) ・80歳で20本、自分の歯でいよう・年に1回は歯科で受診！
がん・糖尿病 循環器疾患など 病気とのつきあい		(例) ・かかりつけ医をもつ！・一病息災、病気と上手につきあおう！
その他		

3. もし介護が必要になったら

介護保険の仕組みを見てみよう！
(市町村にパンフレットがあるよ)



介護保険で利用できるサービスは？ (要介護の認定を受けたら、居宅介護支援事業者に連絡を！)



先の話かもしれないけど、考えておこう

	どこで暮らしたい？	どんな暮らしがしたい？
認知症がすすんだとき	1. 自宅 2. 親族の家 () 家 3. グループホーム 4. 特別養護老人ホーム 5. 民間有料老人ホーム 6. その他 ()	中心的な援助者： (続柄))、専門家：
寝たきりになったとき	1. 自宅 2. 親族の家 () 家 3. 老健施設 4. 特別養護老人ホーム 5. 民間有料老人ホーム 6. その他 ()	中心的な援助者： (続柄))、専門家：
がん末期になったとき	1. 自宅 2. 親族の家 () 家 3. 一般病院 4. 緩和ケア病棟 5. 民間有料老人ホーム 6. その他 ()	中心的な援助者： (続柄))、専門家：

4. 知っておきたい「強い味方」と連絡先



近くで相談できる「かかりつけ医」をっていますか？

	医療機関名	電話番号など	主治医
内科			
外科			
歯科			
眼科			
その他			

※**かかりつけ医**はこんなときに頼れる存在です

○介護保険の要介護認定を受けるときに、「主治医意見書」が必要となりますが、「かかりつけ医」であれば日頃からの心身の状態をよく把握しているので、的確な認定をしてもらえます。

○住み慣れた自宅で療養するためには、在宅医療を担当してくれる「かかりつけ医」の存在が重要です。どのような看護・介護を受けたいのか、自分が元気なうちから「かかりつけ医」にも相談しておきましょう。

情報やサービスを得るための連絡先は？



施設名やサービス窓口	電話番号など	担当者名など
地域包括支援センター		
市町村の介護保険課		
市町村の保健所（健康推進課）		
市町村の福祉事務所		
居住区域内の社会福祉協議会		
介護情報サイト WAM NET（ワムネット）		
介護情報サイト 介護110番		

頼りになる人の連絡先	電話番号など	担当者名など
町内の自治会長		
民生委員		
ケアマネージャー		
訪問看護師		
病院相談室		
ひかり協会（ ）事務所・出張所		
その他（ ）		