

沖縄市 がんじゅう手帳



♪いつまでも元気で、

自分らしく暮らしましょう♪

氏名： _____

令和 年 月 日 交付

もくじ

「がんじゅう手帳」を

利用されるみなさまへ	P1
1, 私の記録	P2
2, 関係機関・参加場所の連絡先, 健康の記録	..	P3
3, 私について		
(1) 日常生活	P4
(2) 私の過去・現在・未来	P5
4, 私の目標	P6~9
5, 血圧と内服確認	P10~15
6, 運動チェック表	P16~20
7, 食事について	P21~24
8, 関係者連絡ノート	P25~28
9, メモ欄	P29~30
10, 沖縄市地域包括支援センター	P31

～人生 100 年時代 **健康寿命**を延ばして自分らしく～

がんじゅう手帳について

この手帳は、いくつになっても、住み慣れた地域で自分らしく、生き生きと暮らせるように、自分で自分自身の力に気づき、介護予防に取り組んでいけるようにするために使用するものです。



これまでの生活を振り返り、
これからも自分らしい生活を送るために
必要な目標を、この「がんじゅう手帳」へ
記入し、自分らしい生活に近づいているか？
定期的に確認しましょう！

1、私の記録  記入日 年 月 日

ふりがな 氏名		男 ・ 女
生年月日	大正・昭和 年 月 日	
住所	〒 ー 沖縄市	
電話	(自宅) ー ー (携帯) ー ー	



緊急時の連絡先



氏名	続柄	電話番号
①		
②		
③		
④		

* 検診の記録 *



検診名	受けた日	結果

2、関係機関・参加場所の連絡先



関係者機関の名前	電話番号
地域包括支援センター（ 担当者名：	
居宅事業所名（ 担当者名：	
サロン、老人会、生きデイ、友人、その他	電話番号

健康の記録（現病歴・既往歴）



主な症状

いつから	病院名	病名	現状	経過
年 月 日			<input type="checkbox"/> 治療中 <input type="checkbox"/> 経過観察中 <input type="checkbox"/> 治療終了	<input type="checkbox"/> 服薬中 <input type="checkbox"/> 通院頻度 （1回/ ）
年 月 日			<input type="checkbox"/> 治療中 <input type="checkbox"/> 経過観察中 <input type="checkbox"/> 治療終了	<input type="checkbox"/> 服薬中 <input type="checkbox"/> 通院頻度 （1回/ ）
年 月 日			<input type="checkbox"/> 治療中 <input type="checkbox"/> 経過観察中 <input type="checkbox"/> 治療終了	<input type="checkbox"/> 服薬中 <input type="checkbox"/> 通院頻度 （1回/ ）
年 月 日			<input type="checkbox"/> 治療中 <input type="checkbox"/> 経過観察中 <input type="checkbox"/> 治療終了	<input type="checkbox"/> 服薬中 <input type="checkbox"/> 通院頻度 （1回/ ）
年 月 日			<input type="checkbox"/> 治療中 <input type="checkbox"/> 経過観察中 <input type="checkbox"/> 治療終了	<input type="checkbox"/> 服薬中 <input type="checkbox"/> 通院頻度 （1回/ ）

3、私について

(1) 日常生活



☞ 下記の内容であてはまるもの全てに○をつけましょう(^_^)

生活編		1年以内に していた	今している	(また) してみたい
1	調理			
2	買い物 (宅配・ネット等含む)			
3	入浴			
4	掃除や片付け			
5	金銭管理			
6	洗濯・洗濯物たたみ			
7	バス,タクシー,車での 外出			
8	孫・子供・動物の世話			
9	薬の管理			
10	ゴミ捨て			

活動編		1年以内に していた	今している	(また)してみたい
1	運動や体操・プール等			
2	家庭菜園、畑仕事			
3	カラオケ(音楽をきく)			
4	囲碁や将棋,麻雀,ゲーム			
5	地域活動(老人会など)			
6	法事に行く			
7	仏壇ごと・宗教活動			
8	ゴルフ・グランドゴルフ等のスポーツ			
9	賃金を伴う仕事			
10	旅行やドライブ			
11	友達とおしゃべり,遊ぶ			
12	その他 () () ()			

(2) 私の過去・現在・未来



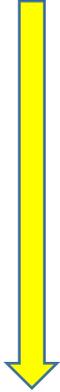
📖 例を参考に自分について振り返り、これからやってみたいことや続けていきたいことを書いてみましょう。

記入日 年 月 日

【過去の私】・・・例) 去年まで模合に出かけて友人たちと楽しんでいた♪

2日に1回は散歩していた。

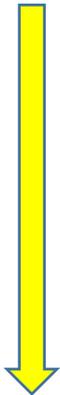
*以前(虚弱になる前)はこんなことを楽しんで生活していた。



【現在の私】・・・例) 6か月前に風邪ひいて体調を崩してから、転倒が怖くて外出が

億劫になっている。散歩も行かなくなって家一ぐまいしている。

* (虚弱になった理由) 現在の生活状況。



【未来の私】・・・例) 散歩から再開し、また模合に参加して友人たちとゆんたくして

人生を楽しみたい!

*これから、こんな風になりたい!こんな生活がしたい!

家族からの応援メッセージ

*例) 自分でできる範囲の事は頑張ってもらい、
元気に長生きしてほしい!



4、＊私の目標＊（記入例）

応援してるよ♪



👉生活の目標を立ててみましょう。目標には、これからも続けたいこと・新しく始めたいことなどを書いてみましょう。

一緒に作った人	所属：地域包括支援センター〇〇 担当者名：〇〇〇
作成日	令和 7 年 3 月 23 日
目標 1	ひ孫ができたら抱き上げられるように元気である！
目標 2	模合仲間と旅行に行く！！



自己評価日：R 年 月 日

目標を達成するために自分で取り組むこと	自分でどれくらいできたか？ ○をつけてみましょう(^)/	
① 1日3回、トイレの後に かかと上げをする。	できた・ まあまあ ・できていない	
	満足感	満足 ・まあまあ・不満足
② 朝起きたらベッドの横で 体操をしてから動く	できた・ まあまあ ・できていない	
	満足感	満足 ・まあまあ・不満足
③ 1日1回は、肉や魚を食 べるようにする	できた・まあまあ・ できていない	
	満足感	満足・まあまあ・ 不満足

一緒に計画を立てた方からのコメントを記入してもらいましょう！

例)
目標に向かって頑張って運動していましたね！通いの場まで歩いて行けるようになって、すごいです！食事に関して、まだ栄養の偏りがあるみたいなので、継続してお肉や魚を取るように心がけて、力をつければ、もっともっと元気になりそうですね★これからも応援しています！！

4、＊私の目標＊

応援してるよ♪



📌生活の目標を立ててみましょう。目標には、
これからも続けたいこと・新しく始めたいことなどを書いてみましょう。

一緒に 作った人	所属： 担当者名：
作成日	令和 年 月 日
目標 1	
目標 2	



自己評価日：R 年 月 日

目標を達成するために 自分で取り組むこと	自分でどれくらいできたか？ ○をつけてみましょう(^)/	
①	できた・まあまあ・できていない	
	満足感	満足・まあまあ・不満足
②	できた・まあまあ・できていない	
	満足感	満足・まあまあ・不満足
③	できた・まあまあ・できていない	
	満足感	満足・まあまあ・不満足

一緒に計画を立てた方からのコメントを記入してもらいましょう！

私の目標

応援してるよ♪



📌生活の目標を立ててみましょう。目標には、
これからも続けたいこと・新しく始めたいことなどを書いてみましょう。

一緒に 作った人	所属： 担当者名：
作成日	令和 年 月 日
目標 1	
目標 2	



自己評価日：R 年 月 日

目標を達成するために 自分で取り組むこと	自分でどれくらいできたか？ ○をつけてみましょう(~/)	
①	できた・まあまあ・できていない	
	満足感	満足・まあまあ・不満足
②	できた・まあまあ・できていない	
	満足感	満足・まあまあ・不満足
③	できた・まあまあ・できていない	
	満足感	満足・まあまあ・不満足

一緒に計画を立てた方からのコメントを記入してもらいましょう！

--

私の目標

応援してるよ♪



📌生活の目標を立ててみましょう。目標には、これからも続けたいこと・新しく始めたいことなどを書いてみましょう。

一緒に 作った人	所属： 担当者名：
作成日	令和 年 月 日
目標 1	
目標 2	

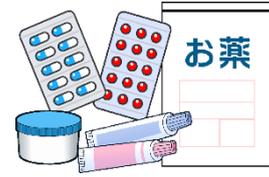


自己評価日：R 年 月 日

目標を達成するために 自分で取り組むこと	自分でどれくらいできたか？ ○をつけてみましょう(^)/	
①	できた・まあまあ・できていない	
	満足感	満足・まあまあ・不満足
②	できた・まあまあ・できていない	
	満足感	満足・まあまあ・不満足
③	できた・まあまあ・できていない	
	満足感	満足・まあまあ・不満足

一緒に計画を立てた方からのコメントを記入してもらいましょう！

5、血圧と内服確認



月	血圧	内服確認
例 1日 (曜日)	135/82	朝(<input checked="" type="checkbox"/>) 昼() 夕(<input checked="" type="checkbox"/>) 寝る前(<input checked="" type="checkbox"/>)
1日 ()	/	朝() 昼() 夕() 寝る前()
2日 ()	/	朝() 昼() 夕() 寝る前()
3日 ()	/	朝() 昼() 夕() 寝る前()
4日 ()	/	朝() 昼() 夕() 寝る前()
5日 ()	/	朝() 昼() 夕() 寝る前()
6日 ()	/	朝() 昼() 夕() 寝る前()
7日 ()	/	朝() 昼() 夕() 寝る前()
8日 ()	/	朝() 昼() 夕() 寝る前()
9日 ()	/	朝() 昼() 夕() 寝る前()
10日 ()	/	朝() 昼() 夕() 寝る前()
11日 ()	/	朝() 昼() 夕() 寝る前()
12日 ()	/	朝() 昼() 夕() 寝る前()
13日 ()	/	朝() 昼() 夕() 寝る前()
14日 ()	/	朝() 昼() 夕() 寝る前()
15日 ()	/	朝() 昼() 夕() 寝る前()

___月	血圧	内服確認
16日 ()	/	朝 () 昼 () 夕 () 寝る前 ()
17日 ()	/	朝 () 昼 () 夕 () 寝る前 ()
18日 ()	/	朝 () 昼 () 夕 () 寝る前 ()
19日 ()	/	朝 () 昼 () 夕 () 寝る前 ()
20日 ()	/	朝 () 昼 () 夕 () 寝る前 ()
21日 ()	/	朝 () 昼 () 夕 () 寝る前 ()
22日 ()	/	朝 () 昼 () 夕 () 寝る前 ()
23日 ()	/	朝 () 昼 () 夕 () 寝る前 ()
24日 ()	/	朝 () 昼 () 夕 () 寝る前 ()
25日 ()	/	朝 () 昼 () 夕 () 寝る前 ()
26日 ()	/	朝 () 昼 () 夕 () 寝る前 ()
27日 ()	/	朝 () 昼 () 夕 () 寝る前 ()
28日 ()	/	朝 () 昼 () 夕 () 寝る前 ()
29日 ()	/	朝 () 昼 () 夕 () 寝る前 ()
30日 ()	/	朝 () 昼 () 夕 () 寝る前 ()
31日 ()	/	朝 () 昼 () 夕 () 寝る前 ()

月	血圧	内服確認
例 1日 (曜日)	135/82	朝 (<input checked="" type="checkbox"/>) 昼 () 夕 (<input checked="" type="checkbox"/>) 寝る前 (<input checked="" type="checkbox"/>)
1日 ()	/	朝 () 昼 () 夕 () 寝る前 ()
2日 ()	/	朝 () 昼 () 夕 () 寝る前 ()
3日 ()	/	朝 () 昼 () 夕 () 寝る前 ()
4日 ()	/	朝 () 昼 () 夕 () 寝る前 ()
5日 ()	/	朝 () 昼 () 夕 () 寝る前 ()
6日 ()	/	朝 () 昼 () 夕 () 寝る前 ()
7日 ()	/	朝 () 昼 () 夕 () 寝る前 ()
8日 ()	/	朝 () 昼 () 夕 () 寝る前 ()
9日 ()	/	朝 () 昼 () 夕 () 寝る前 ()
10日 ()	/	朝 () 昼 () 夕 () 寝る前 ()
11日 ()	/	朝 () 昼 () 夕 () 寝る前 ()
12日 ()	/	朝 () 昼 () 夕 () 寝る前 ()
13日 ()	/	朝 () 昼 () 夕 () 寝る前 ()
14日 ()	/	朝 () 昼 () 夕 () 寝る前 ()
15日 ()	/	朝 () 昼 () 夕 () 寝る前 ()

月	血圧	内服確認
16日 ()	/	朝 () 昼 () 夕 () 寝る前 ()
17日 ()	/	朝 () 昼 () 夕 () 寝る前 ()
18日 ()	/	朝 () 昼 () 夕 () 寝る前 ()
19日 ()	/	朝 () 昼 () 夕 () 寝る前 ()
20日 ()	/	朝 () 昼 () 夕 () 寝る前 ()
21日 ()	/	朝 () 昼 () 夕 () 寝る前 ()
22日 ()	/	朝 () 昼 () 夕 () 寝る前 ()
23日 ()	/	朝 () 昼 () 夕 () 寝る前 ()
24日 ()	/	朝 () 昼 () 夕 () 寝る前 ()
25日 ()	/	朝 () 昼 () 夕 () 寝る前 ()
26日 ()	/	朝 () 昼 () 夕 () 寝る前 ()
27日 ()	/	朝 () 昼 () 夕 () 寝る前 ()
28日 ()	/	朝 () 昼 () 夕 () 寝る前 ()
29日 ()	/	朝 () 昼 () 夕 () 寝る前 ()
30日 ()	/	朝 () 昼 () 夕 () 寝る前 ()
31日 ()	/	朝 () 昼 () 夕 () 寝る前 ()

___月	血圧	内服確認
例 1日 (曜日)	135/82	朝 (<input checked="" type="checkbox"/>) 昼 () 夕 (<input checked="" type="checkbox"/>) 寝る前 (<input checked="" type="checkbox"/>)
1日 ()	/	朝 () 昼 () 夕 () 寝る前 ()
2日 ()	/	朝 () 昼 () 夕 () 寝る前 ()
3日 ()	/	朝 () 昼 () 夕 () 寝る前 ()
4日 ()	/	朝 () 昼 () 夕 () 寝る前 ()
5日 ()	/	朝 () 昼 () 夕 () 寝る前 ()
6日 ()	/	朝 () 昼 () 夕 () 寝る前 ()
7日 ()	/	朝 () 昼 () 夕 () 寝る前 ()
8日 ()	/	朝 () 昼 () 夕 () 寝る前 ()
9日 ()	/	朝 () 昼 () 夕 () 寝る前 ()
10日 ()	/	朝 () 昼 () 夕 () 寝る前 ()
11日 ()	/	朝 () 昼 () 夕 () 寝る前 ()
12日 ()	/	朝 () 昼 () 夕 () 寝る前 ()
13日 ()	/	朝 () 昼 () 夕 () 寝る前 ()
14日 ()	/	朝 () 昼 () 夕 () 寝る前 ()
15日 ()	/	朝 () 昼 () 夕 () 寝る前 ()

___月	血圧	内服確認
16日 ()	/	朝 () 昼 () 夕 () 寝る前 ()
17日 ()	/	朝 () 昼 () 夕 () 寝る前 ()
18日 ()	/	朝 () 昼 () 夕 () 寝る前 ()
19日 ()	/	朝 () 昼 () 夕 () 寝る前 ()
20日 ()	/	朝 () 昼 () 夕 () 寝る前 ()
21日 ()	/	朝 () 昼 () 夕 () 寝る前 ()
22日 ()	/	朝 () 昼 () 夕 () 寝る前 ()
23日 ()	/	朝 () 昼 () 夕 () 寝る前 ()
24日 ()	/	朝 () 昼 () 夕 () 寝る前 ()
25日 ()	/	朝 () 昼 () 夕 () 寝る前 ()
26日 ()	/	朝 () 昼 () 夕 () 寝る前 ()
27日 ()	/	朝 () 昼 () 夕 () 寝る前 ()
28日 ()	/	朝 () 昼 () 夕 () 寝る前 ()
29日 ()	/	朝 () 昼 () 夕 () 寝る前 ()
30日 ()	/	朝 () 昼 () 夕 () 寝る前 ()
31日 ()	/	朝 () 昼 () 夕 () 寝る前 ()

6、運動チェック表



※記録は○付けや回数、セット数(10回1セット)、シールを貼るなど自由に記入してください。

ちょっとキツイ! くらいで実施すると、筋力アップできます!!

運動の内容を決めて、記入しましょう!

日付	運動の内容を決めて、記入しましょう!			
	例① 手を強くグーパーを 10回する!	例② ・スクワット10回 ・膝伸ばし10回 ・かかと上げ10回	例③ ラジオ体操	コメント 例)起きる前に、手足をブ ラブラした。(朝だけ) 体調の変化などもOK!
日	①	②	③	コメント
日				
日				
日				
日				
日				
日				
日				
日				
日				
日				
日				
日				
日				
日				

※記録は〇付けや回数、セット数(10回1セット)、シールを貼るなど自由に記入してください。

ちょっとキツイ!くらいで実施すると、筋力アップできます!!

日付	体操の内容を決めて、記入しましょう!			コメント
	①	②	③	
日				
日				
日				
日				
日				
日				
日				
日				
日				
日				
日				
日				
日				
日				
日				

※記録は〇付けや回数、セット数(10回1セット)、シールを貼るなど自由に記入してください。

ちょっとキツイ!くらいで実施すると、筋力アップできます!!

体操の内容を決めて、記入しましょう!

日付	体操の内容を決めて、記入しましょう!			コメント
	①	②	③	
日				
日				
日				
日				
日				
日				
日				
日				
日				
日				
日				
日				
日				
日				
日				
日				
日				
日				

7、食事について

この1枚で食事管理OK！食べた物に○をつけるだけ！



(夕食後に朝・昼・夕食のメニューを思い出しましょう)

しまやさい

島野菜！クワッチーサビラ



	し	ま	や	ク	ワ	チ	ー	サ	ビ	ラ	間食	今日、 食べた 数は？
～	主食	豆類	野菜	果物	わかめ (海藻類)	チチ 乳製品	(イ) いも類	魚類	ビーフ (肉類)	卵類		
／												
例	○	○	○		○	○	○		○	○	クッキー ゼリー	8/10
月												/10
火												/10
水												/10
木												/10
金												/10
土												/10
日												/10
1日の食べた種類の数の合計は？												
合計数1～3個				合計数4～9個				合計数10個				
少しでも少しずつでも、色々な食品を食べるようにしましょう				あと1歩。もう少しの努力でよい食生活に近づきます。おかずもしっかり食べましょう。				大変よい食生活です。この調子で頑張りましょう。				



【炭水化物】

ごはん、パン、麺、芋等



【ビタミン、ミネラル、食物繊維】

野菜、きのこ、海藻、果物等



【タンパク質】

肉、魚、大豆、乳製品等

この1枚で食事管理OK！食べた物に○をつけるだけ！



（夕食後に朝・昼・夕食のメニューを思い出しましょう）

しまやさい

島野菜！クワッチーサビラ



	し	ま	や	ク	ワ	チ	ー	サ	ビ	ラ	間食	今日、 食べた 数は？
／	主食	豆類	野菜	果物	わかめ (海藻類)	チヂ 乳製品	(イ) いも類	魚類	ビーフ (肉類)	卵類		
～												
／											間食	
例	○	○	○		○	○	○		○	○	クッキー ゼリー	8/10
月												/10
火												/10
水												/10
木												/10
金												/10
土												/10
日												/10
1日の食べた種類の数の合計は？												
合計数1～3個				合計数4～9個				合計数10個				
少しでも少しずつでも、色々な食品を食べるようにしましょう				あと1歩。もう少しの努力でよい食生活に近づきます。おかずもしっかり食べましょう。				大変よい食生活です。この調子で頑張りましょう。				



【炭水化物】

ごはん、パン、麺、芋等



【ビタミン、ミネラル、食物繊維】

野菜、きのこ、海藻、果物等



【タンパク質】

肉、魚、大豆、乳製品等

この1枚で食事管理OK！食べた物に○をつけるだけ！



(夕食後に朝・昼・夕食のメニューを思い出しましょう)

しまやさい

島野菜！クワッチーサビラ



	し	ま	や	ク	ワ	チ	ー	サ	ビ	ラ	間食	今日、 食べた 数は？
～	主食	豆類	野菜	果物	わかめ (海藻類)	チチ 乳製品	(イ) いも類	魚類	ビーフ (肉類)	卵類		
／												
例	○	○	○		○	○	○		○	○	クッキー ゼリー	8/10
月												/10
火												/10
水												/10
木												/10
金												/10
土												/10
日												/10
1日の食べた種類の数の合計は？												
合計数1～3個				合計数4～9個				合計数10個				
少しでも少しずつでも、色々な食品を食べるようにしましょう				あと1歩。もう少しの努力でよい食生活に近づきます。おかずもしっかり食べましょう。				大変よい食生活です。この調子で頑張りましょう。				



【炭水化物】

ごはん、パン、麺、芋等



【ビタミン、ミネラル、食物繊維】

野菜、きのこ、海藻、果物等



【タンパク質】

肉、魚、大豆、乳製品等

この1枚で食事管理OK！食べたものに○をつけるだけ！



(夕食後に朝・昼・夕食のメニューを思い出しましょう)

しまやさい
島野菜！クワッチーサビラ



／	し	ま	や	ク	ワ	チ	ー	サ	ビ	ラ		
～	主食	豆類	野菜	果物	わかめ (海藻類)	チチ 乳製品	(イ) いも類	魚類	ビーフ (肉類)	卵類	間食	今日、 食べた 数は？
／												
例	○	○	○		○	○	○		○	○	クッキー ゼリー	8/10
月												/10
火												/10
水												/10
木												/10
金												/10
土												/10
日												/10
1日の食べた種類の数の合計は？												
合計数1～3個				合計数4～9個				合計数10個				
少しでも少しずつでも、色々な食品を食べるようにしましょう				あと1歩。もう少しの努力でよい食生活に近づきます。おかげも しっかり食べましょう。				大変よい食生活です。 この調子で頑張りましょう。				



【炭水化物】

ごはん、パン、麺、芋等



【ビタミン、ミネラル、食物繊維】

野菜、きのこ、海藻、果物等



【タンパク質】

肉、魚、大豆、乳製品等

9、メモ欄



A large, empty, rounded rectangular area defined by a dashed blue line, intended for writing notes.



10、沖縄市地域包括支援センター

高齢者のみなさんの生活や介護等に関する相談・支援をします。

	地域包括支援センター	担当自治会	連絡先
1	沖縄市地域包括支援センター 北部	池原、登川 知花、明道 松本	住所：沖縄市松本 6-2-1 TEL：098-938-9770 FAX：098-938-9771
2	沖縄市地域包括支援センター 西部北	八重島、センター 中の町、胡屋 園田	住所：沖縄市胡屋 7-1-28 TEL：098-988-5525 FAX：098-988-5526
3	沖縄市地域包括支援センター 西部南	諸見里、久保田 山内、山里 南桃原	住所：沖縄市南桃原 1-9-3 TEL：098-988-7290 FAX：098-988-7291
4	沖縄市地域包括支援センター 中部北	美里、東 宮里、吉原 城前、越来	住所：沖縄市美里 1-28-11 3階 TEL：098-987-8025 FAX：098-987-8026
5	沖縄市地域包括支援センター 中部南	嘉間良、住吉 室川、安慶田 照屋	住所：沖縄市住吉 1-14-29 2階 TEL：098-923-0603 FAX：098-923-0610
6	沖縄市地域包括支援センター 東部北	古謝、東桃原 大里、海邦町 泡瀬第一 泡瀬第二 泡瀬第三	住所：沖縄市海邦 1-15-26 TEL：098-937-1100 FAX：098-937-0700
7	沖縄市地域包括支援センター 東部南	高原、泡瀬 比屋根、与儀	住所：沖縄市高原 1-1-38 TEL：098-923-0553 FAX：098-923-0558
沖縄市役所介護保険課 地域支援担当			住所：沖縄市仲宗根町 26-1 TEL：098-939-1212

お 互いに、声かけあって

き て、みて、参加しよう介護予防活動

な かまで、地域で。

わ たしが

し たいこと・できるようにになりたいを
実現するために！

発行：沖縄市役所 介護保険課 地域支援担当

電話：939-1212

令和7年3月作成