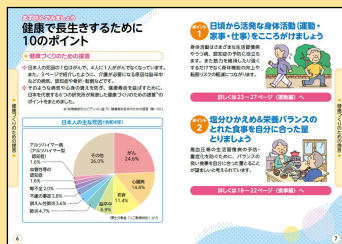


『人生100年時代』は”フレイル予防”から始めましょう！

いきいき手帳
とは？？



**宮崎市内在住の概ね65歳以上の方
にお配りしているお手帳です！**



いきいき手帳

健康寿命を延ばすために高齢期に気を付けたいこと、健康で長生きするための10のポイント、医療や介護に備えるための情報など様々な情報を記載しています。



毎日の記録

日付	血圧(朝)	血圧(夜)	歩数	食事(食べる量) ノリ、量、質	年 月	つぎやきメモ
1()	/ ()	/ ()		/ / /		
2()	/ ()	/ ()		/ / /		
3()	/ ()	/ ()		/ / /		
4()	/ ()	/ ()		/ / /		
5()	/ ()	/ ()		/ / /		
6()	/ ()	/ ()		/ / /		

記録ノート

日々の体調の変化を書き留められます。
1日1分の記録で”健康づくり”を始めませんか？

いざという時のために、できるだけ記入しましょう。

記入は記入用紙で

氏名： _____ 血液型： _____

生年月日： 明・大・昭 年 月 日 一人暮らしで ある・ない

住所： _____

緊急連絡先①： TEL _____ 氏名 (関係) _____

緊急連絡先②： TEL _____ 氏名 (関係) _____

今、治療している病気： _____

おくりつけ手帳： 有 ・ 無 アレルギー： _____

かかりつけ病院： _____ 主治医： _____

エンディングノートの作成： 有 ・ 無 保管場所： _____

※消しゴムで消して、書きなおすことができます。

119あんしんカード

マグネット式で冷蔵庫に貼り付けOK
緊急時に救急隊や医療機関が速やかに情報共有できるように、かかりつけの医療機関やいつも飲んでいる薬、緊急連絡先等を書き込めます！

**手帳・記録ノート・119
あんしんカードの豪華3点
セット！**
詳しくはホームページを
チェック👉



手帳の活用方法を分か
りやすくお伝えする出前
講座もありますよ！

配付場所：
地域包括ケア推進課 各総合支所地域市民福祉課
各地域包括支援センター 各地域センター 各地域事務所など



【お問い合わせ】宮崎市福祉部 地域包括ケア推進課 介護予防係 TEL(0985)21-1773