



# いきいき手帳って知っちょる？



『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。

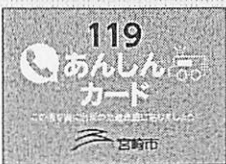


毎日の記録

月	日	起床時間	起床	活動	睡眠	食事	水分	排便	排尿	その他
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。

お名前： \_\_\_\_\_ 血液型： \_\_\_\_\_  
 生年月日： 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： \_\_\_\_\_ 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： \_\_\_\_\_  
※別シームで別して、書き換えることができます。

### 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、かかりつけの医療機関やいつも飲んでる薬、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