

# 健康寿命のばシート

利用者氏名

作成日： 年 月 日

「介護予防の記録」から、基本チェックリストの記録を書いてみましょう！	
運動機能の状態 ／	閉じこもり ／
栄養状態 ／	ものわすれ ／
歯と口の機能の状態 ／	こころの状態 ／
基本チェックリスト、体力測定結果、栄養・お口の健康チェックシートから 介護予防が必要なところ	

## 私の目標

--

### 目標のために取り組むこと

--

### 協力してくれる人

--

### 目標へ取り組む上で気をつけること (自分の体調や持病で気を付けないといけないこと)

--

一緒に作成をしてくれた人	
(地域包括支援センター ・ 居宅介護支援事業所)	
事業所名	住所
	連絡先
作成担当者	
コメント	

平成 年 月 日 / 氏名

半年後の振り返り	
日付 年 月 日	一緒に評価した人
目標は達成できたか？ (当てはまる項目に○)  できた ・ 少しできた もう少しでできそう ・ できなかった	今後の方針

1年後の振り返り	
日付 年 月 日	一緒に評価した人
目標は達成できたか？ (当てはまる項目に○)  できた ・ 少しできた もう少しでできそう ・ できなかった	今後の方針