

チェックシート ～社会参加編～

年 月 日

氏名：_____

○社会参加とは

「社会参加」とは、人と人とのつながりを伴う活動のことです。

静岡県高齢者コホート調査研究の結果、運動と食生活に気をつけていることに加え、社会参加（地域活動）をする人は、長生きである傾向がみられました。

職場だけでなく地域の活動や、趣味の集まりに参加することで、つながりを広げることが大切です。

《STEP 1》 社会参加の振り返り

「はい」・「いいえ」のどちらかに○を付けてください。

		☆	★
社会参加 を楽しむ	1 この3か月間に家族以外の人と運動（スポーツ）やレクリエーションをした	はい	いいえ
	2 この3か月間に家族以外の人とボランティアを行った	はい	いいえ
	3 この3か月間に家族以外の人と食事をした	はい	いいえ
	4 この3か月間に家族以外の人とおやつを食べたり、お茶を飲んだりした	はい	いいえ
	5 地域の組織（自治会、婦人会、PTA、ボランティア等）などに参加している	はい	いいえ
	6 会社やNPO組織等で就労している	はい	いいえ
	7 職場や地域のスポーツ、レクリエーション活動に参加している	はい	いいえ
	8 職場や地域の趣味・文化・教育サークルに参加している	はい	いいえ
	9 防災活動（地域防災訓練、防災組織、消防団等）に参加している	はい	いいえ
絆づくり を楽しむ	10 近所の人と挨拶を交わしている	はい	いいえ
	11 近所の人で、おすそわけや、ものの貸し借りをしてくれる人がいる	はい	いいえ
	12 近所の人で、ちょっとした作業を手伝ってくれる人がいる	はい	いいえ
合計			

《STEP 2》 行動目標の設定

自己チェック票の結果で、★が多かった項目のうち、改善できると思う内容に関して、3か月間実施する行動目標を設定し、仲間に宣言（共有）します。

仲間（第三者）に宣言することで、目標達成率が高まります！

◎目標の例

社会参加を 楽しむ	・ 友達を誘って食事に行く ・ ボランティア活動に参加する ・ 地域の活動（地域の清掃活動、防災訓練等）に参加する
絆づくりを 楽しむ	・ 家族や職場の人以外と5人あいさつをする ・ 地元を散歩する ・ 家族や職場以外の人と交流する

行動目標