**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。

**《STEP１》　社会参加の振り返り**

「はい」・「いいえ」のどちらかに〇を付けてください。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | ☆ | ★ |
| 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 | |  |  |

**《STEP２》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**

|  |
| --- |
|  |