

サービス等利用計画（セルフプラン①）

利用者 氏名	板橋 太郎			受給者証 No.	1 2 3 4 5 6 7 8 9	日中にとれる 電話番号	03—0000—△△△△
住所	板橋区板橋2-66-1			障害支援 区分	なし 1 ② 3 4 5 6	計画案 作成者	本人
生年 月日	大正 昭和 平成	〇〇年 △ 月 △ 日	性別	♂ 女	計画案 作成日	平成 〇〇年 △ 月 △ 日	利用者 との関係

希望する生活	本人の意向・希望	いつまでも健康で安心して住みなれた地域で暮らしたい。 自分ではできない部分を手伝ってもらいながら生活したい。
	家族の状況・意向・希望	地域で安全に楽しく暮らしてほしい。 本人の望む生活を叶えてほしい。
希望する生活を 実現するための目標 (長期・短期の目標)	福祉サービスを活用して生活を充実させる。 栄養バランスの良い食事を心がけ、健康を保つ。	

優先順位	目標を達成するために			福祉サービス等の具体的な支援の内容とその中での本人の役割					
	やりたいこと	必要な支援	目標達成時期	具体的な種類	内容	量(頻度・時間)	サービス事業者	本人の役割	配慮してほしいこと
1	栄養バランスが取れた食事をしたい。 食事の準備、掃除をしてもらいたい。	ヘルパーさんと一緒に料理を作ってもらおう。掃除をしてもらおう。	半年 1年 その他 ()	家事援助	調理を手伝ってもらおう。 部屋の掃除を手伝ってもらおう。	1時間×2回 /週	〇〇ケアサービス	整理整頓を心がける。	
2	気持ちよく入浴したい。	ヘルパーさんに入浴介助をしてもらおう。	半年 1年 その他 ()	身体介護	入浴の介助をしてもらおう。	1時間×1回 /週	〇〇ケアサービス	体調管理を心がける。	
3			半年 1年 その他 ()						

サービス等利用計画（セルフプラン②）

◎週間計画表

	月	火	水	木	金	土	日	主な日常生活上の活動	
4:00								家に閉じこもらないように 体調が良い時は散歩をする。	
5:00									
6:00	起床								
7:00	朝食・身支度								
8:00									
9:00	家事援助				家事援助				
10:00									
11:00									
12:00									
13:00									
14:00									
15:00									
16:00									週単位以外のサービス
17:00			身体介護						
18:00	入浴								
19:00	夕食								
20:00									
21:00									
22:00									
23:00	就寝								
0:00									
1:00									
2:00									
3:00									