書き込もう！

あたまとからだを元気にする
MCIハンドブック 別冊

生活ノート

国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター

生活ノートの使い方

- あたまとからだを元気にするためには、日々の生活が大事です。
- どんなものを食べて、どんな活動をしたか。毎日記録するようにしましょう！
- 欄外なども活用して、自由に書き込んでください。
- 運動や食べものについて詳しいことは「あたまとからだを元気にするMCIハンドブック」を参考にしてください。

生活ノート

毎日の身体活動・知的活動・社会活動を記録しましょう！

身体活動

運動・スポーツ

家事・庭／畑仕事

栄　養

主食：ごはん・パン・麺

主菜：肉・魚・卵

副菜：豆／大豆製品・野菜・きのこ・芋類

その他：果物・海藻・ナッツ・乳製品

＊豆類の例：あずき、いんげんまめ、ささげ、だいず、豆腐、油揚げ、おから、納豆など

＊ナッツの例：アーモンド、ピーナッツ、くり、くるみ、ごまなど

社会活動

人と会話・交流する

集まりに参加（習い事や地域の集会）

知的活動

パズルや囲碁などのゲーム

趣味の活動（俳句、楽器演奏等）

記録のやり方

さっそく次のページから
書き込みをしましょう。

● 歩数の記録方法

歩数計の画面を確認し、1日の歩いた
歩数を記入しましょう。
体重と血圧*もあわせて記入してください。

＊血圧は、朝から晩のいつに計測してもよいです。
　但し、毎日だいたい同じ時間帯に計測できるとよいですね

記入例

10月5日（木）		10月6日（木）	
体重	68.5 kg	体重	68.4 kg
血圧	140/90 mmHg	血圧	140/90 mmHg
歩数	8543 歩	歩数	7355 歩

● 活動の記録方法

項目ごとに、その日行った活動に
マル○をつけましょう。

		10月5日（木）	10月6日（木）
	体重	68.5 kg	体重 68.4 kg
	血圧	140/90 mmHg	血圧 140/90 mmHg
	歩数	8543 歩	歩数 7355 歩
身体活動	運動・スポーツ	○	○
身体活動	家事・庭／畑仕事	○	○
栄養	【主食】ごはん・パン・麺	○ ごはん パン 麺	○
栄養	【主菜】肉・魚・卵	肉 魚 卵	
栄養	【副菜】豆／大豆製品・野菜 きのこ・芋類	大豆製品 野菜 きのこ 芋類	
栄養	【その他】果物・海藻 ナッツ・乳製品	果物 海藻 ナッツ 乳製品	
社会活動	人と会話・交流する	○	
社会活動	集まりに参加（習い事や地域の集会）	○	
知的活動	パズルや囲碁などのゲーム		○
知的活動	趣味の活動（俳句、楽器演奏等）	○	
その他	（　　）		
その他	（　　）		
達成度	◎○△で記入しましょう	◎ ○ △	◎ ○ △

その日食べたものに
チェックをつけましょう

その日行った活動
全てをチェックします

自分が普段行っている
活動を書いてみましょう

◎＝よくできた、○＝できた、△＝がんばろう
＊客観的な基準に基づく判断ではなく、
自分で判断しましょう。

MEMO		

1週目

星を塗って1週間の自己評価をしましょう！

まあまあできた　できた　よくできた

スタッフより

		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）
		体重　kg	体重　kg	体重　kg		体重　kg	体重　kg	体重　kg	体重　kg
		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg
		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩
身体活動	運動・スポーツ								
身体活動	家事・庭／畑仕事								
栄養	【主食】ごはん・パン・麺	ごはん パン・麺							
栄養	【主菜】肉・魚・卵	肉 魚 卵							
栄養	【副菜】豆／大豆製品・野菜 きのこ・芋類	豆／大豆製品 野菜 きのこ 芋類							
栄養	【その他】果物・海藻 ナッツ・乳製品	果物 海藻 ナッツ 乳製品							
社会活動	人と会話・交流する								
社会活動	集まりに参加（習い事や地域の集会）								
知的活動	パズルや囲碁などのゲーム								
知的活動	趣味の活動（俳句、楽器演奏等）								
その他	（　）								
その他	（　）								
達成度	◎○△で記入しましょう								

2週目

星を塗って1週間の自己評価をしましょう！

☆ ☆ ☆

まあまあできた　できた　よくできた

スタッフより

		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）
		体重　kg	体重　kg	体重　kg		体重　kg	体重　kg	体重　kg	体重　kg
		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg
		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩
身体活動	運動・スポーツ								
身体活動	家事・庭／畑仕事								
栄養	【主食】ごはん・パン・麺	ごはん パン・麺							
栄養	【主菜】肉・魚・卵	肉 魚 卵							
栄養	【副菜】豆／大豆製品・野菜きのこ・芋類	豆／大豆製品 野菜 きのこ 芋類							
栄養	【その他】果物・海藻ナッツ・乳製品	果物 海藻 ナッツ 乳製品							
社会活動	人と会話・交流する								
社会活動	集まりに参加（習い事や地域の集会）								
知的活動	パズルや囲碁などのゲーム								
知的活動	趣味の活動（俳句、楽器演奏等）								
その他	（　）								
その他	（　）								
達成度	◎○△で記入しましょう								

3週目

星を塗って1週間の自己評価をしましょう！

まあまあできた　できた　よくできた

スタッフより

		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）
		体重　kg	体重　kg	体重　kg		体重　kg	体重　kg	体重　kg	体重　kg
		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg
		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩
身体活動	運動・スポーツ								
身体活動	家事・庭／畑仕事								
栄養	【主食】ごはん・パン・麺	ごはん パン・麺							
栄養	【主菜】肉・魚・卵	肉 魚 卵							
栄養	【副菜】豆／大豆製品・野菜 きのこ・芋類	豆／大豆製品 野菜 きのこ 芋類							
栄養	【その他】果物・海藻 ナッツ・乳製品	果物 海藻 ナッツ 乳製品							
社会活動	人と会話・交流する								
社会活動	集まりに参加（習い事や地域の集会）								
知的活動	パズルや囲碁などのゲーム								
知的活動	趣味の活動（俳句、楽器演奏等）								
その他	（　）								
その他	（　）								
達成度	◎○△で記入しましょう								

4週目

星を塗って1週間の自己評価をしましょう！

まあまあできた　できた　よくできた

スタッフより

		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）
		体重　kg	体重　kg	体重　kg		体重　kg	体重　kg	体重　kg	体重　kg
		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg
		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩
身体活動	運動・スポーツ								
身体活動	家事・庭／畑仕事								
栄養	【主食】ごはん・パン・麺	ごはん パン・麺							
栄養	【主菜】肉・魚・卵	肉 魚 卵							
栄養	【副菜】豆／大豆製品・野菜きのこ・芋類	豆／大豆製品 野菜 きのこ 芋類							
栄養	【その他】果物・海藻ナッツ・乳製品	果物 海藻 ナッツ 乳製品							
社会活動	人と会話・交流する								
社会活動	集まりに参加（習い事や地域の集会）								
知的活動	パズルや囲碁などのゲーム								
知的活動	趣味の活動（俳句、楽器演奏等）								
その他	（　）								
その他	（　）								
達成度	◎○△で記入しましょう								

5週目

星を塗って1週間の自己評価をしましょう！

☆ ☆ ☆

まあまあできた　できた　よくできた

スタッフより

		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）
		体重　kg	体重　kg	体重　kg		体重　kg	体重　kg	体重　kg	体重　kg
		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg
		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩
身体活動	運動・スポーツ								
身体活動	家事・庭／畑仕事								
栄養	【主食】ごはん・パン・麺	ごはん パン・麺							
栄養	【主菜】肉・魚・卵	肉 魚 卵							
栄養	【副菜】豆／大豆製品・野菜きのこ・芋類	豆／大豆製品 野菜 きのこ 芋類							
栄養	【その他】果物・海藻ナッツ・乳製品	果物 海藻 ナッツ 乳製品							
社会活動	人と会話・交流する								
社会活動	集まりに参加（習い事や地域の集会）								
知的活動	パズルや囲碁などのゲーム								
知的活動	趣味の活動（俳句、楽器演奏等）								
その他	（　）								
その他	（　）								
達成度	◎○△で記入しましょう								

6週目

星を塗って1週間の自己評価をしましょう！

まあまあできた　できた　よくできた

スタッフより

		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）
		体重　kg	体重　kg	体重　kg		体重　kg	体重　kg	体重　kg	体重　kg
		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg
		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩
身体活動	運動・スポーツ								
身体活動	家事・庭／畑仕事								
栄養	【主食】ごはん・パン・麺	ごはん パン・麺							
栄養	【主菜】肉・魚・卵	肉 魚 卵							
栄養	【副菜】豆／大豆製品・野菜きのこ・芋類	豆／大豆製品 野菜 きのこ 芋類							
栄養	【その他】果物・海藻ナッツ・乳製品	果物 海藻 ナッツ 乳製品							
社会活動	人と会話・交流する								
社会活動	集まりに参加（習い事や地域の集会）								
知的活動	パズルや囲碁などのゲーム								
知的活動	趣味の活動（俳句、楽器演奏等）								
その他	（　）								
その他	（　）								
達成度	◎○△で記入しましょう								

7週目

星を塗って1週間の自己評価をしましょう！

☆ ☆ ☆

まあまあできた　できた　よくできた

スタッフより

		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）
		体重　kg	体重　kg	体重　kg		体重　kg	体重　kg	体重　kg	体重　kg
		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg
		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩
身体活動	運動・スポーツ								
身体活動	家事・庭／畑仕事								
栄養	【主食】ごはん・パン・麺	ごはん パン・麺							
栄養	【主菜】肉・魚・卵	肉 魚 卵							
栄養	【副菜】豆／大豆製品・野菜きのこ・芋類	豆／大豆製品 野菜 きのこ 芋類							
栄養	【その他】果物・海藻ナッツ・乳製品	果物 海藻 ナッツ 乳製品							
社会活動	人と会話・交流する								
社会活動	集まりに参加（習い事や地域の集会）								
知的活動	パズルや囲碁などのゲーム								
知的活動	趣味の活動（俳句、楽器演奏等）								
その他	（　）								
その他	（　）								
達成度	◎○△で記入しましょう								

8週目

星を塗って1週間の自己評価をしましょう！

まあまあできた　できた　よくできた

スタッフより

		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）
		体重　kg	体重　kg	体重　kg		体重　kg	体重　kg	体重　kg	体重　kg
		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg
		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩
身体活動	運動・スポーツ								
身体活動	家事・庭／畑仕事								
栄養	【主食】ごはん・パン・麺	ごはん パン・麺							
栄養	【主菜】肉・魚・卵	肉 魚 卵							
栄養	【副菜】豆／大豆製品・野菜きのこ・芋類	豆／大豆製品 野菜 きのこ 芋類							
栄養	【その他】果物・海藻ナッツ・乳製品	果物 海藻 ナッツ 乳製品							
社会活動	人と会話・交流する								
社会活動	集まりに参加（習い事や地域の集会）								
知的活動	パズルや囲碁などのゲーム								
知的活動	趣味の活動（俳句、楽器演奏等）								
その他	（　）								
その他	（　）								
達成度	◎○△で記入しましょう								

9週目

星を塗って1週間の自己評価をしましょう！

☆ ☆ ☆

まあまあできた　できた　よくできた

スタッフより

		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）
		体重　kg	体重　kg	体重　kg		体重　kg	体重　kg	体重　kg	体重　kg
		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg
		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩
身体活動	運動・スポーツ								
身体活動	家事・庭／畑仕事								
栄養	【主食】ごはん・パン・麺	ごはん パン・麺							
栄養	【主菜】肉・魚・卵	肉 魚 卵							
栄養	【副菜】豆／大豆製品・野菜きのこ・芋類	豆／大豆製品 野菜 きのこ 芋類							
栄養	【その他】果物・海藻ナッツ・乳製品	果物 海藻 ナッツ 乳製品							
社会活動	人と会話・交流する								
社会活動	集まりに参加（習い事や地域の集会）								
知的活動	パズルや囲碁などのゲーム								
知的活動	趣味の活動（俳句、楽器演奏等）								
その他	（　）								
その他	（　）								
達成度	◎○△で記入しましょう								

10週目

星を塗って1週間の自己評価をしましょう！

まあまあできた　できた　よくできた

スタッフより

		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）
		体重　kg	体重　kg	体重　kg		体重　kg	体重　kg	体重　kg	体重　kg
		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg
		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩
身体活動	運動・スポーツ								
身体活動	家事・庭／畑仕事								
栄養	【主食】ごはん・パン・麺	ごはん パン・麺							
栄養	【主菜】肉・魚・卵	肉 魚 卵							
栄養	【副菜】豆／大豆製品・野菜 きのこ・芋類	豆／大豆製品 野菜 きのこ 芋類							
栄養	【その他】果物・海藻 ナッツ・乳製品	果物 海藻 ナッツ 乳製品							
社会活動	人と会話・交流する								
社会活動	集まりに参加（習い事や地域の集会）								
知的活動	パズルや囲碁などのゲーム								
知的活動	趣味の活動（俳句、楽器演奏等）								
その他	（　）								
その他	（　）								
達成度	◎○△で記入しましょう								

11週目

星を塗って1週間の自己評価をしましょう！

☆ ☆ ☆

まあまあできた　できた　よくできた

スタッフより

		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）
		体重　kg	体重　kg	体重　kg		体重　kg	体重　kg	体重　kg	体重　kg
		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg
		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩
身体活動	運動・スポーツ								
身体活動	家事・庭／畑仕事								
栄養	【主食】ごはん・パン・麺	ごはん パン・麺							
栄養	【主菜】肉・魚・卵	肉 魚 卵							
栄養	【副菜】豆／大豆製品・野菜きのこ・芋類	豆／大豆製品 野菜 きのこ 芋類							
栄養	【その他】果物・海藻ナッツ・乳製品	果物 海藻 ナッツ 乳製品							
社会活動	人と会話・交流する								
社会活動	集まりに参加（習い事や地域の集会）								
知的活動	パズルや囲碁などのゲーム								
知的活動	趣味の活動（俳句、楽器演奏等）								
その他	（　）								
その他	（　）								
達成度	◎○△で記入しましょう								

12週目

星を塗って1週間の自己評価をしましょう！

☆ ☆ ☆

まあまあできた　できた　よくできた

スタッフより

		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）
		体重　kg	体重　kg	体重　kg		体重　kg	体重　kg	体重　kg	体重　kg
		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg
		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩
身体活動	運動・スポーツ								
身体活動	家事・庭／畑仕事								
栄養	【主食】ごはん・パン・麺	ごはん パン・麺							
栄養	【主菜】肉・魚・卵	肉 魚 卵							
栄養	【副菜】豆／大豆製品・野菜 きのこ・芋類	豆／大豆製品 野菜 きのこ 芋類							
栄養	【その他】果物・海藻 ナッツ・乳製品	果物 海藻 ナッツ 乳製品							
社会活動	人と会話・交流する								
社会活動	集まりに参加（習い事や地域の集会）								
知的活動	パズルや囲碁などのゲーム								
知的活動	趣味の活動（俳句、楽器演奏等）								
その他	（　）								
その他	（　）								
達成度	◎○△で記入しましょう								

13週目

星を塗って1週間の自己評価をしましょう！

☆ ☆ ☆

まあまあできた　できた　よくできた

スタッフより

		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）
		体重　kg	体重　kg	体重　kg		体重　kg	体重　kg	体重　kg	体重　kg
		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg
		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩
身体活動	運動・スポーツ								
身体活動	家事・庭／畑仕事								
栄養	【主食】ごはん・パン・麺	ごはん パン・麺							
栄養	【主菜】肉・魚・卵	肉 魚 卵							
栄養	【副菜】豆／大豆製品・野菜きのこ・芋類	豆／大豆製品 野菜 きのこ 芋類							
栄養	【その他】果物・海藻ナッツ・乳製品	果物 海藻 ナッツ 乳製品							
社会活動	人と会話・交流する								
社会活動	集まりに参加（習い事や地域の集会）								
知的活動	パズルや囲碁などのゲーム								
知的活動	趣味の活動（俳句、楽器演奏等）								
その他	（　）								
その他	（　）								
達成度	◎○△で記入しましょう								

14週目

星を塗って1週間の自己評価をしましょう！

まあまあできた　できた　よくできた

スタッフより

		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）
		体重　kg	体重　kg	体重　kg		体重　kg	体重　kg	体重　kg	体重　kg
		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg
		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩
身体活動	運動・スポーツ								
身体活動	家事・庭／畑仕事								
栄養	【主食】ごはん・パン・麺	ごはん パン・麺							
栄養	【主菜】肉・魚・卵	肉 魚 卵							
栄養	【副菜】豆／大豆製品・野菜きのこ・芋類	豆／大豆製品 野菜 きのこ 芋類							
栄養	【その他】果物・海藻ナッツ・乳製品	果物 海藻 ナッツ 乳製品							
社会活動	人と会話・交流する								
社会活動	集まりに参加（習い事や地域の集会）								
知的活動	パズルや囲碁などのゲーム								
知的活動	趣味の活動（俳句、楽器演奏等）								
その他	（　）								
その他	（　）								
達成度	◎○△で記入しましょう								

15週目

星を塗って1週間の自己評価をしましょう！

まあまあできた　できた　よくできた

スタッフより

		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）
		体重　kg	体重　kg	体重　kg		体重　kg	体重　kg	体重　kg	体重　kg
		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg
		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩
身体活動	運動・スポーツ								
身体活動	家事・庭／畑仕事								
栄養	【主食】ごはん・パン・麺	ごはん パン・麺							
栄養	【主菜】肉・魚・卵	肉 魚 卵							
栄養	【副菜】豆／大豆製品・野菜きのこ・芋類	豆／大豆製品 野菜 きのこ 芋類							
栄養	【その他】果物・海藻ナッツ・乳製品	果物 海藻 ナッツ 乳製品							
社会活動	人と会話・交流する								
社会活動	集まりに参加（習い事や地域の集会）								
知的活動	パズルや囲碁などのゲーム								
知的活動	趣味の活動（俳句、楽器演奏等）								
その他	（　）								
その他	（　）								
達成度	◎○△で記入しましょう								

16週目

星を塗って1週間の自己評価をしましょう！

☆ ☆ ☆

まあまあできた　できた　よくできた

スタッフより

		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）
		体重　kg	体重　kg	体重　kg		体重　kg	体重　kg	体重　kg	体重　kg
		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg
		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩
身体活動	運動・スポーツ								
身体活動	家事・庭／畑仕事								
栄養	【主食】ごはん・パン・麺	ごはん パン・麺							
栄養	【主菜】肉・魚・卵	肉 魚 卵							
栄養	【副菜】豆／大豆製品・野菜きのこ・芋類	豆／大豆製品 野菜 きのこ 芋類							
栄養	【その他】果物・海藻ナッツ・乳製品	果物 海藻 ナッツ 乳製品							
社会活動	人と会話・交流する								
社会活動	集まりに参加（習い事や地域の集会）								
知的活動	パズルや囲碁などのゲーム								
知的活動	趣味の活動（俳句、楽器演奏等）								
その他	（　）								
その他	（　）								
達成度	◎○△で記入しましょう								

17週目

星を塗って1週間の自己評価をしましょう！

まあまあできた　できた　よくできた

スタッフより

		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）
		体重　kg	体重　kg	体重　kg		体重　kg	体重　kg	体重　kg	体重　kg
		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg
		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩
身体活動	運動・スポーツ								
身体活動	家事・庭／畑仕事								
栄養	【主食】ごはん・パン・麺	ごはん パン・麺							
栄養	【主菜】肉・魚・卵	肉 魚 卵							
栄養	【副菜】豆／大豆製品・野菜 きのこ・芋類	豆／大豆製品 野菜 きのこ 芋類							
栄養	【その他】果物・海藻 ナッツ・乳製品	果物 海藻 ナッツ 乳製品							
社会活動	人と会話・交流する								
社会活動	集まりに参加（習い事や地域の集会）								
知的活動	パズルや囲碁などのゲーム								
知的活動	趣味の活動（俳句、楽器演奏等）								
その他	（　）								
その他	（　）								
達成度	◎○△で記入しましょう								

18週目

星を塗って1週間の自己評価をしましょう！

まあまあできた　できた　よくできた

スタッフより

		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）
		体重　kg	体重　kg	体重　kg		体重　kg	体重　kg	体重　kg	体重　kg
		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg
		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩
身体活動	運動・スポーツ								
身体活動	家事・庭／畑仕事								
栄養	【主食】ごはん・パン・麺	ごはん パン・麺							
栄養	【主菜】肉・魚・卵	肉 魚 卵							
栄養	【副菜】豆／大豆製品・野菜 きのこ・芋類	豆／大豆製品 野菜 きのこ 芋類							
栄養	【その他】果物・海藻 ナッツ・乳製品	果物 海藻 ナッツ 乳製品							
社会活動	人と会話・交流する								
社会活動	集まりに参加（習い事や地域の集会）								
知的活動	パズルや囲碁などのゲーム								
知的活動	趣味の活動（俳句、楽器演奏等）								
その他	（　）								
その他	（　）								
達成度	◎○△で記入しましょう								

19週目

星を塗って1週間の自己評価をしましょう！

まあまあできた　できた　よくできた

スタッフより

		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）
		体重　kg	体重　kg	体重　kg		体重　kg	体重　kg	体重　kg	体重　kg
		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg
		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩
身体活動	運動・スポーツ								
身体活動	家事・庭／畑仕事								
栄養	【主食】ごはん・パン・麺	ごはん パン・麺							
栄養	【主菜】肉・魚・卵	肉 魚 卵							
栄養	【副菜】豆／大豆製品・野菜きのこ・芋類	豆／大豆製品 野菜 きのこ 芋類							
栄養	【その他】果物・海藻ナッツ・乳製品	果物 海藻 ナッツ 乳製品							
社会活動	人と会話・交流する								
社会活動	集まりに参加（習い事や地域の集会）								
知的活動	パズルや囲碁などのゲーム								
知的活動	趣味の活動（俳句、楽器演奏等）								
その他	（　）								
その他	（　）								
達成度	◎○△で記入しましょう								

20週目

星を塗って1週間の自己評価をしましょう！

まあまあできた　できた　よくできた

スタッフより

		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）
		体重　kg	体重　kg	体重　kg		体重　kg	体重　kg	体重　kg	体重　kg
		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg
		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩
身体活動	運動・スポーツ								
身体活動	家事・庭／畑仕事								
栄養	【主食】ごはん・パン・麺	ごはん パン・麺							
栄養	【主菜】肉・魚・卵	肉 魚 卵							
栄養	【副菜】豆／大豆製品・野菜きのこ・芋類	豆／大豆製品 野菜 きのこ 芋類							
栄養	【その他】果物・海藻ナッツ・乳製品	果物 海藻 ナッツ 乳製品							
社会活動	人と会話・交流する								
社会活動	集まりに参加（習い事や地域の集会）								
知的活動	パズルや囲碁などのゲーム								
知的活動	趣味の活動（俳句、楽器演奏等）								
その他	（　）								
その他	（　）								
達成度	◎○△で記入しましょう								

21週目

星を塗って1週間の自己評価をしましょう！

まあまあできた　できた　よくできた

スタッフより

		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）
		体重　kg	体重　kg	体重　kg		体重　kg	体重　kg	体重　kg	体重　kg
		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg
		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩
身体活動	運動・スポーツ								
身体活動	家事・庭／畑仕事								
栄養	【主食】ごはん・パン・麺	ごはん パン・麺							
栄養	【主菜】肉・魚・卵	肉 魚 卵							
栄養	【副菜】豆／大豆製品・野菜きのこ・芋類	豆／大豆製品 野菜 きのこ 芋類							
栄養	【その他】果物・海藻ナッツ・乳製品	果物 海藻 ナッツ 乳製品							
社会活動	人と会話・交流する								
社会活動	集まりに参加（習い事や地域の集会）								
知的活動	パズルや囲碁などのゲーム								
知的活動	趣味の活動（俳句、楽器演奏等）								
その他	（　）								
その他	（　）								
達成度	◎○△で記入しましょう								

22週目

星を塗って1週間の自己評価をしましょう！

まあまあできた　できた　よくできた

スタッフより

		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）
		体重　kg	体重　kg	体重　kg		体重　kg	体重　kg	体重　kg	体重　kg
		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg
		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩
身体活動	運動・スポーツ								
身体活動	家事・庭／畑仕事								
栄養	【主食】ごはん・パン・麺	ごはん パン・麺							
栄養	【主菜】肉・魚・卵	肉 魚 卵							
栄養	【副菜】豆／大豆製品・野菜きのこ・芋類	豆／大豆製品 野菜 きのこ 芋類							
栄養	【その他】果物・海藻ナッツ・乳製品	果物 海藻 ナッツ 乳製品							
社会活動	人と会話・交流する								
社会活動	集まりに参加（習い事や地域の集会）								
知的活動	パズルや囲碁などのゲーム								
知的活動	趣味の活動（俳句、楽器演奏等）								
その他	（　）								
その他	（　）								
達成度	◎○△で記入しましょう								

23週目

星を塗って1週間の自己評価をしましょう！

まあまあできた　できた　よくできた

スタッフより

		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）
		体重　kg	体重　kg	体重　kg		体重　kg	体重　kg	体重　kg	体重　kg
		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg
		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩
身体活動	運動・スポーツ								
身体活動	家事・庭／畑仕事								
栄養	【主食】ごはん・パン・麺	ごはん パン・麺							
栄養	【主菜】肉・魚・卵	肉 魚 卵							
栄養	【副菜】豆／大豆製品・野菜きのこ・芋類	豆／大豆製品 野菜 きのこ 芋類							
栄養	【その他】果物・海藻ナッツ・乳製品	果物 海藻 ナッツ 乳製品							
社会活動	人と会話・交流する								
社会活動	集まりに参加（習い事や地域の集会）								
知的活動	パズルや囲碁などのゲーム								
知的活動	趣味の活動（俳句、楽器演奏等）								
その他	（　）								
その他	（　）								
達成度	◎○△で記入しましょう								

24週目

星を塗って1週間の自己評価をしましょう！

まあまあできた　できた　よくできた

スタッフより

		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）
		体重　kg	体重　kg	体重　kg		体重　kg	体重　kg	体重　kg	体重　kg
		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg
		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩
身体活動	運動・スポーツ								
身体活動	家事・庭／畑仕事								
栄養	【主食】ごはん・パン・麺	ごはん パン・麺							
栄養	【主菜】肉・魚・卵	肉 魚 卵							
栄養	【副菜】豆／大豆製品・野菜きのこ・芋類	豆／大豆製品 野菜 きのこ 芋類							
栄養	【その他】果物・海藻ナッツ・乳製品	果物 海藻 ナッツ 乳製品							
社会活動	人と会話・交流する								
社会活動	集まりに参加（習い事や地域の集会）								
知的活動	パズルや囲碁などのゲーム								
知的活動	趣味の活動（俳句、楽器演奏等）								
その他	（　）								
その他	（　）								
達成度	◎○△で記入しましょう								

25週目

星を塗って1週間の自己評価をしましょう！

まあまあできた　できた　よくできた

スタッフより

		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）
		体重　kg	体重　kg	体重　kg		体重　kg	体重　kg	体重　kg	体重　kg
		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg
		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩
身体活動	運動・スポーツ								
身体活動	家事・庭／畑仕事								
栄養	【主食】ごはん・パン・麺	ごはん パン・麺							
栄養	【主菜】肉・魚・卵	肉 魚 卵							
栄養	【副菜】豆／大豆製品・野菜きのこ・芋類	豆／大豆製品 野菜 きのこ 芋類							
栄養	【その他】果物・海藻ナッツ・乳製品	果物 海藻 ナッツ 乳製品							
社会活動	人と会話・交流する								
社会活動	集まりに参加（習い事や地域の集会）								
知的活動	パズルや囲碁などのゲーム								
知的活動	趣味の活動（俳句、楽器演奏等）								
その他	（　）								
その他	（　）								
達成度	◎○△で記入しましょう								

26週目

星を塗って1週間の自己評価をしましょう！

まあまあできた　できた　よくできた

スタッフより

		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）
		体重　kg	体重　kg	体重　kg		体重　kg	体重　kg	体重　kg	体重　kg
		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg
		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩
身体活動	運動・スポーツ								
身体活動	家事・庭／畑仕事								
栄養	【主食】ごはん・パン・麺	ごはん パン・麺							
栄養	【主菜】肉・魚・卵	肉 魚 卵							
栄養	【副菜】豆／大豆製品・野菜きのこ・芋類	豆／大豆製品 野菜 きのこ 芋類							
栄養	【その他】果物・海藻ナッツ・乳製品	果物 海藻 ナッツ 乳製品							
社会活動	人と会話・交流する								
社会活動	集まりに参加（習い事や地域の集会）								
知的活動	パズルや囲碁などのゲーム								
知的活動	趣味の活動（俳句、楽器演奏等）								
その他	（　）								
その他	（　）								
達成度	◎○△で記入しましょう								

27週目

星を塗って1週間の自己評価をしましょう！

まあまあできた　できた　よくできた

スタッフより

		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）
		体重　kg	体重　kg	体重　kg		体重　kg	体重　kg	体重　kg	体重　kg
		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg
		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩
身体活動	運動・スポーツ								
身体活動	家事・庭／畑仕事								
栄養	【主食】ごはん・パン・麺	ごはん パン・麺							
栄養	【主菜】肉・魚・卵	肉 魚 卵							
栄養	【副菜】豆／大豆製品・野菜きのこ・芋類	豆／大豆製品 野菜 きのこ 芋類							
栄養	【その他】果物・海藻ナッツ・乳製品	果物 海藻 ナッツ 乳製品							
社会活動	人と会話・交流する								
社会活動	集まりに参加（習い事や地域の集会）								
知的活動	パズルや囲碁などのゲーム								
知的活動	趣味の活動（俳句、楽器演奏等）								
その他	（　）								
その他	（　）								
達成度	◎○△で記入しましょう								

28週目

星を塗って1週間の自己評価をしましょう！

☆ ☆ ☆

まあまあできた　できた　よくできた

スタッフより

		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）
		体重　kg	体重　kg	体重　kg		体重　kg	体重　kg	体重　kg	体重　kg
		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg
		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩
身体活動	運動・スポーツ								
身体活動	家事・庭／畑仕事								
栄養	【主食】ごはん・パン・麺	ごはん パン・麺							
栄養	【主菜】肉・魚・卵	肉 魚 卵							
栄養	【副菜】豆／大豆製品・野菜きのこ・芋類	豆／大豆製品 野菜 きのこ 芋類							
栄養	【その他】果物・海藻ナッツ・乳製品	果物 海藻 ナッツ 乳製品							
社会活動	人と会話・交流する								
社会活動	集まりに参加（習い事や地域の集会）								
知的活動	パズルや囲碁などのゲーム								
知的活動	趣味の活動（俳句、楽器演奏等）								
その他	（　）								
その他	（　）								
達成度	◎○△で記入しましょう								

29週目

星を塗って1週間の自己評価をしましょう！

☆ ☆ ☆

まあまあできた　できた　よくできた

スタッフより

		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）
		体重　kg	体重　kg	体重　kg		体重　kg	体重　kg	体重　kg	体重　kg
		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg
		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩
身体活動	運動・スポーツ								
身体活動	家事・庭／畑仕事								
栄養	【主食】ごはん・パン・麺	ごはん パン・麺							
栄養	【主菜】肉・魚・卵	肉 魚 卵							
栄養	【副菜】豆／大豆製品・野菜きのこ・芋類	豆／大豆製品 野菜 きのこ 芋類							
栄養	【その他】果物・海藻ナッツ・乳製品	果物 海藻 ナッツ 乳製品							
社会活動	人と会話・交流する								
社会活動	集まりに参加（習い事や地域の集会）								
知的活動	パズルや囲碁などのゲーム								
知的活動	趣味の活動（俳句、楽器演奏等）								
その他	（　）								
その他	（　）								
達成度	◎○△で記入しましょう								

30週目

星を塗って1週間の自己評価をしましょう！

まあまあできた　できた　よくできた

スタッフより

		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）
		体重　kg	体重　kg	体重　kg		体重　kg	体重　kg	体重　kg	体重　kg
		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg
		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩
身体活動	運動・スポーツ								
身体活動	家事・庭／畑仕事								
栄養	【主食】ごはん・パン・麺	ごはん パン・麺							
栄養	【主菜】肉・魚・卵	肉 魚 卵							
栄養	【副菜】豆／大豆製品・野菜きのこ・芋類	豆／大豆製品 野菜 きのこ 芋類							
栄養	【その他】果物・海藻ナッツ・乳製品	果物 海藻 ナッツ 乳製品							
社会活動	人と会話・交流する								
社会活動	集まりに参加（習い事や地域の集会）								
知的活動	パズルや囲碁などのゲーム								
知的活動	趣味の活動（俳句、楽器演奏等）								
その他	（　）								
その他	（　）								
達成度	◎○△で記入しましょう								

31 週目

星を塗って1週間の自己評価をしましょう！

まあまあできた　できた　よくできた

スタッフより

		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）
		体重　kg	体重　kg	体重　kg		体重　kg	体重　kg	体重　kg	体重　kg
		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg
		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩
身体活動	運動・スポーツ								
身体活動	家事・庭／畑仕事								
栄養	【主食】ごはん・パン・麺	ごはん パン・麺							
栄養	【主菜】肉・魚・卵	肉 魚 卵							
栄養	【副菜】豆／大豆製品・野菜 きのこ・芋類	豆／大豆製品 野菜 きのこ 芋類							
栄養	【その他】果物・海藻 ナッツ・乳製品	果物 海藻 ナッツ 乳製品							
社会活動	人と会話・交流する								
社会活動	集まりに参加（習い事や地域の集会）								
知的活動	パズルや囲碁などのゲーム								
知的活動	趣味の活動（俳句、楽器演奏等）								
その他	（　）								
その他	（　）								
達成度	◎○△で記入しましょう								

32週目

星を塗って1週間の自己評価をしましょう！

まあまあできた　できた　よくできた

スタッフより

		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）
		体重　kg	体重　kg	体重　kg		体重　kg	体重　kg	体重　kg	体重　kg
		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg
		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩
身体活動	運動・スポーツ								
身体活動	家事・庭／畑仕事								
栄養	【主食】ごはん・パン・麺	ごはん パン・麺							
栄養	【主菜】肉・魚・卵	肉 魚 卵							
栄養	【副菜】豆／大豆製品・野菜きのこ・芋類	豆／大豆製品 野菜 きのこ 芋類							
栄養	【その他】果物・海藻ナッツ・乳製品	果物 海藻 ナッツ 乳製品							
社会活動	人と会話・交流する								
社会活動	集まりに参加（習い事や地域の集会）								
知的活動	パズルや囲碁などのゲーム								
知的活動	趣味の活動（俳句、楽器演奏等）								
その他	（　）								
その他	（　）								
達成度	◎○△で記入しましょう								

33週目

星を塗って1週間の自己評価をしましょう！

まあまあできた　できた　よくできた

スタッフより

		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）
		体重　kg	体重　kg	体重　kg		体重　kg	体重　kg	体重　kg	体重　kg
		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg
		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩
身体活動	運動・スポーツ								
身体活動	家事・庭／畑仕事								
栄養	【主食】ごはん・パン・麺	ごはん パン・麺							
栄養	【主菜】肉・魚・卵	肉 魚 卵							
栄養	【副菜】豆／大豆製品・野菜きのこ・芋類	豆／大豆製品 野菜 きのこ 芋類							
栄養	【その他】果物・海藻ナッツ・乳製品	果物 海藻 ナッツ 乳製品							
社会活動	人と会話・交流する								
社会活動	集まりに参加（習い事や地域の集会）								
知的活動	パズルや囲碁などのゲーム								
知的活動	趣味の活動（俳句、楽器演奏等）								
その他	（　）								
その他	（　）								
達成度	◎○△で記入しましょう								

34週目

星を塗って1週間の自己評価をしましょう！

☆ ☆ ☆

まあまあできた　できた　よくできた

スタッフより

		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）
		体重　kg	体重　kg	体重　kg		体重　kg	体重　kg	体重　kg	体重　kg
		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg
		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩
身体活動	運動・スポーツ								
身体活動	家事・庭／畑仕事								
栄養	【主食】ごはん・パン・麺	ごはん パン・麺							
栄養	【主菜】肉・魚・卵	肉 魚 卵							
栄養	【副菜】豆／大豆製品・野菜きのこ・芋類	豆／大豆製品 野菜 きのこ 芋類							
栄養	【その他】果物・海藻ナッツ・乳製品	果物 海藻 ナッツ 乳製品							
社会活動	人と会話・交流する								
社会活動	集まりに参加（習い事や地域の集会）								
知的活動	パズルや囲碁などのゲーム								
知的活動	趣味の活動（俳句、楽器演奏等）								
その他	（　）								
その他	（　）								
達成度	◎○△で記入しましょう								

35週目

星を塗って1週間の自己評価をしましょう！

まあまあできた　できた　よくできた

スタッフより

		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）
		体重　kg	体重　kg	体重　kg		体重　kg	体重　kg	体重　kg	体重　kg
		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg
		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩
身体活動	運動・スポーツ								
身体活動	家事・庭／畑仕事								
栄養	【主食】ごはん・パン・麺	ごはん パン・麺							
栄養	【主菜】肉・魚・卵	肉 魚 卵							
栄養	【副菜】豆／大豆製品・野菜きのこ・芋類	豆／大豆製品 野菜 きのこ 芋類							
栄養	【その他】果物・海藻ナッツ・乳製品	果物 海藻 ナッツ 乳製品							
社会活動	人と会話・交流する								
社会活動	集まりに参加（習い事や地域の集会）								
知的活動	パズルや囲碁などのゲーム								
知的活動	趣味の活動（俳句、楽器演奏等）								
その他	（　）								
その他	（　）								
達成度	◎○△で記入しましょう								

36週目

星を塗って1週間の自己評価をしましょう！

まあまあできた　できた　よくできた

スタッフより

		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）
		体重　kg	体重　kg	体重　kg		体重　kg	体重　kg	体重　kg	体重　kg
		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg
		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩
身体活動	運動・スポーツ								
身体活動	家事・庭／畑仕事								
栄養	【主食】ごはん・パン・麺	ごはん パン・麺							
栄養	【主菜】肉・魚・卵	肉 魚 卵							
栄養	【副菜】豆／大豆製品・野菜きのこ・芋類	豆／大豆製品 野菜 きのこ 芋類							
栄養	【その他】果物・海藻ナッツ・乳製品	果物 海藻 ナッツ 乳製品							
社会活動	人と会話・交流する								
社会活動	集まりに参加（習い事や地域の集会）								
知的活動	パズルや囲碁などのゲーム								
知的活動	趣味の活動（俳句、楽器演奏等）								
その他	（　）								
その他	（　）								
達成度	◎○△で記入しましょう								

37週目

星を塗って1週間の自己評価をしましょう！

まあまあできた　できた　よくできた

スタッフより

		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）
		体重　kg	体重　kg	体重　kg		体重　kg	体重　kg	体重　kg	体重　kg
		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg
		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩
身体活動	運動・スポーツ								
身体活動	家事・庭／畑仕事								
栄養	【主食】ごはん・パン・麺	ごはん パン・麺							
栄養	【主菜】肉・魚・卵	肉 魚 卵							
栄養	【副菜】豆／大豆製品・野菜きのこ・芋類	豆／大豆製品 野菜 きのこ 芋類							
栄養	【その他】果物・海藻ナッツ・乳製品	果物 海藻 ナッツ 乳製品							
社会活動	人と会話・交流する								
社会活動	集まりに参加（習い事や地域の集会）								
知的活動	パズルや囲碁などのゲーム								
知的活動	趣味の活動（俳句、楽器演奏等）								
その他	（　）								
その他	（　）								
達成度	◎○△で記入しましょう								

38週目

星を塗って1週間の自己評価をしましょう！

☆ ☆ ☆

まあまあできた　できた　よくできた

スタッフより

		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）
		体重　kg	体重　kg	体重　kg		体重　kg	体重　kg	体重　kg	体重　kg
		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg
		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩
身体活動	運動・スポーツ								
身体活動	家事・庭／畑仕事								
栄養	【主食】ごはん・パン・麺	ごはん パン・麺							
栄養	【主菜】肉・魚・卵	肉 魚 卵							
栄養	【副菜】豆／大豆製品・野菜きのこ・芋類	豆／大豆製品 野菜 きのこ 芋類							
栄養	【その他】果物・海藻ナッツ・乳製品	果物 海藻 ナッツ 乳製品							
社会活動	人と会話・交流する								
社会活動	集まりに参加（習い事や地域の集会）								
知的活動	パズルや囲碁などのゲーム								
知的活動	趣味の活動（俳句、楽器演奏等）								
その他	（　）								
その他	（　）								
達成度	◎○△で記入しましょう								

39週目

星を塗って1週間の自己評価をしましょう！

まあまあできた　できた　よくできた

スタッフより

		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）
		体重　kg	体重　kg	体重　kg		体重　kg	体重　kg	体重　kg	体重　kg
		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg
		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩
身体活動	運動・スポーツ								
身体活動	家事・庭／畑仕事								
栄養	【主食】ごはん・パン・麺	ごはん パン・麺							
栄養	【主菜】肉・魚・卵	肉 魚 卵							
栄養	【副菜】豆／大豆製品・野菜きのこ・芋類	豆／大豆製品 野菜 きのこ 芋類							
栄養	【その他】果物・海藻ナッツ・乳製品	果物 海藻 ナッツ 乳製品							
社会活動	人と会話・交流する								
社会活動	集まりに参加（習い事や地域の集会）								
知的活動	パズルや囲碁などのゲーム								
知的活動	趣味の活動（俳句、楽器演奏等）								
その他	（　）								
その他	（　）								
達成度	◎○△で記入しましょう								

40週目

星を塗って1週間の自己評価をしましょう！

☆ ☆ ☆

まあまあできた　できた　よくできた

スタッフより

		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）
		体重　kg	体重　kg	体重　kg		体重　kg	体重　kg	体重　kg	体重　kg
		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg
		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩
身体活動	運動・スポーツ								
身体活動	家事・庭／畑仕事								
栄養	【主食】ごはん・パン・麺	ごはん パン・麺							
栄養	【主菜】肉・魚・卵	肉 魚 卵							
栄養	【副菜】豆／大豆製品・野菜きのこ・芋類	豆／大豆製品 野菜 きのこ 芋類							
栄養	【その他】果物・海藻ナッツ・乳製品	果物 海藻 ナッツ 乳製品							
社会活動	人と会話・交流する								
社会活動	集まりに参加（習い事や地域の集会）								
知的活動	パズルや囲碁などのゲーム								
知的活動	趣味の活動（俳句、楽器演奏等）								
その他	（　）								
その他	（　）								
達成度	◎○△で記入しましょう								

41 週目

星を塗って1週間の自己評価をしましょう！

☆ ☆ ☆

まあまあできた　できた　よくできた

スタッフより

		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）
		体重　kg	体重　kg	体重　kg		体重　kg	体重　kg	体重　kg	体重　kg
		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg
		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩
身体活動	運動・スポーツ								
身体活動	家事・庭／畑仕事								
栄養	【主食】ごはん・パン・麺	ごはん パン・麺							
栄養	【主菜】肉・魚・卵	肉 魚 卵							
栄養	【副菜】豆／大豆製品・野菜 きのこ・芋類	豆／大豆製品 野菜 きのこ 芋類							
栄養	【その他】果物・海藻 ナッツ・乳製品	果物 海藻 ナッツ 乳製品							
社会活動	人と会話・交流する								
社会活動	集まりに参加（習い事や地域の集会）								
知的活動	パズルや囲碁などのゲーム								
知的活動	趣味の活動（俳句、楽器演奏等）								
その他	（　）								
その他	（　）								
達成度	◎○△で記入しましょう								

42週目

星を塗って1週間の自己評価をしましょう！

まあまあできた　できた　よくできた

スタッフより

		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）
		体重　kg	体重　kg	体重　kg		体重　kg	体重　kg	体重　kg	体重　kg
		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg
		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩
身体活動	運動・スポーツ								
身体活動	家事・庭／畑仕事								
栄養	【主食】ごはん・パン・麺	ごはん パン・麺							
栄養	【主菜】肉・魚・卵	肉 魚 卵							
栄養	【副菜】豆／大豆製品・野菜 きのこ・芋類	豆／大豆製品 野菜 きのこ 芋類							
栄養	【その他】果物・海藻 ナッツ・乳製品	果物 海藻 ナッツ 乳製品							
社会活動	人と会話・交流する								
社会活動	集まりに参加（習い事や地域の集会）								
知的活動	パズルや囲碁などのゲーム								
知的活動	趣味の活動（俳句、楽器演奏等）								
その他	（　）								
その他	（　）								
達成度	◎○△で記入しましょう								

43週目

星を塗って1週間の自己評価をしましょう！

まあまあできた　できた　よくできた

スタッフより

		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）
		体重　kg	体重　kg	体重　kg		体重　kg	体重　kg	体重　kg	体重　kg
		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg
		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩
身体活動	運動・スポーツ								
身体活動	家事・庭／畑仕事								
栄養	【主食】ごはん・パン・麺	ごはん パン・麺							
栄養	【主菜】肉・魚・卵	肉 魚 卵							
栄養	【副菜】豆／大豆製品・野菜きのこ・芋類	豆／大豆製品 野菜 きのこ 芋類							
栄養	【その他】果物・海藻ナッツ・乳製品	果物 海藻 ナッツ 乳製品							
社会活動	人と会話・交流する								
社会活動	集まりに参加（習い事や地域の集会）								
知的活動	パズルや囲碁などのゲーム								
知的活動	趣味の活動（俳句、楽器演奏等）								
その他	（　）								
その他	（　）								
達成度	◎○△で記入しましょう								

44週目

星を塗って1週間の自己評価をしましょう！

まあまあできた　できた　よくできた

スタッフより

		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）
		体重　kg	体重　kg	体重　kg		体重　kg	体重　kg	体重　kg	体重　kg
		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg
		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩
身体活動	運動・スポーツ								
身体活動	家事・庭／畑仕事								
栄養	【主食】ごはん・パン・麺	ごはん パン・麺							
栄養	【主菜】肉・魚・卵	肉 魚 卵							
栄養	【副菜】豆／大豆製品・野菜きのこ・芋類	豆／大豆製品 野菜 きのこ 芋類							
栄養	【その他】果物・海藻ナッツ・乳製品	果物 海藻 ナッツ 乳製品							
社会活動	人と会話・交流する								
社会活動	集まりに参加（習い事や地域の集会）								
知的活動	パズルや囲碁などのゲーム								
知的活動	趣味の活動（俳句、楽器演奏等）								
その他	（　）								
その他	（　）								
達成度	◎○△で記入しましょう								

45週目

星を塗って1週間の自己評価をしましょう！

まあまあできた　できた　よくできた

スタッフより

		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）
		体重　kg	体重　kg	体重　kg		体重　kg	体重　kg	体重　kg	体重　kg
		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg
		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩
身体活動	運動・スポーツ								
身体活動	家事・庭／畑仕事								
栄養	【主食】ごはん・パン・麺	ごはん パン・麺							
栄養	【主菜】肉・魚・卵	肉 魚 卵							
栄養	【副菜】豆／大豆製品・野菜きのこ・芋類	豆／大豆製品 野菜 きのこ 芋類							
栄養	【その他】果物・海藻ナッツ・乳製品	果物 海藻 ナッツ 乳製品							
社会活動	人と会話・交流する								
社会活動	集まりに参加（習い事や地域の集会）								
知的活動	パズルや囲碁などのゲーム								
知的活動	趣味の活動（俳句、楽器演奏等）								
その他	（　）								
その他	（　）								
達成度	◎○△で記入しましょう								

46週目

星を塗って1週間の自己評価をしましょう！

まあまあできた　できた　よくできた

スタッフより

		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）
		体重　kg	体重　kg	体重　kg		体重　kg	体重　kg	体重　kg	体重　kg
		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg
		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩
身体活動	運動・スポーツ								
身体活動	家事・庭／畑仕事								
栄養	【主食】ごはん・パン・麺	ごはん パン・麺							
栄養	【主菜】肉・魚・卵	肉 魚 卵							
栄養	【副菜】豆／大豆製品・野菜きのこ・芋類	豆／大豆製品 野菜 きのこ 芋類							
栄養	【その他】果物・海藻ナッツ・乳製品	果物 海藻 ナッツ 乳製品							
社会活動	人と会話・交流する								
社会活動	集まりに参加（習い事や地域の集会）								
知的活動	パズルや囲碁などのゲーム								
知的活動	趣味の活動（俳句、楽器演奏等）								
その他	（　）								
その他	（　）								
達成度	◎○△で記入しましょう								

47週目

星を塗って1週間の自己評価をしましょう！

まあまあできた　できた　よくできた

スタッフより

		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）
		体重　kg	体重　kg	体重　kg		体重　kg	体重　kg	体重　kg	体重　kg
		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg
		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩
身体活動	運動・スポーツ								
身体活動	家事・庭／畑仕事								
栄養	【主食】ごはん・パン・麺	ごはん パン・麺							
栄養	【主菜】肉・魚・卵	肉 魚 卵							
栄養	【副菜】豆／大豆製品・野菜きのこ・芋類	豆／大豆製品 野菜 きのこ 芋類							
栄養	【その他】果物・海藻ナッツ・乳製品	果物 海藻 ナッツ 乳製品							
社会活動	人と会話・交流する								
社会活動	集まりに参加（習い事や地域の集会）								
知的活動	パズルや囲碁などのゲーム								
知的活動	趣味の活動（俳句、楽器演奏等）								
その他	（　）								
その他	（　）								
達成度	◎○△で記入しましょう								

48週目

星を塗って1週間の自己評価をしましょう！

まあまあできた　できた　よくできた

スタッフより

		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）
		体重　kg	体重　kg	体重　kg		体重　kg	体重　kg	体重　kg	体重　kg
		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg
		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩
身体活動	運動・スポーツ								
身体活動	家事・庭／畑仕事								
栄養	【主食】ごはん・パン・麺	ごはん パン・麺							
栄養	【主菜】肉・魚・卵	肉 魚 卵							
栄養	【副菜】豆／大豆製品・野菜きのこ・芋類	豆／大豆製品 野菜 きのこ 芋類							
栄養	【その他】果物・海藻ナッツ・乳製品	果物 海藻 ナッツ 乳製品							
社会活動	人と会話・交流する								
社会活動	集まりに参加（習い事や地域の集会）								
知的活動	パズルや囲碁などのゲーム								
知的活動	趣味の活動（俳句、楽器演奏等）								
その他	（　）								
その他	（　）								
達成度	◎○△で記入しましょう								

49週目

星を塗って1週間の自己評価をしましょう！

☆ ☆ ☆

まあまあできた　できた　よくできた

スタッフより

		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）
		体重　kg	体重　kg	体重　kg		体重　kg	体重　kg	体重　kg	体重　kg
		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg
		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩
身体活動	運動・スポーツ								
身体活動	家事・庭／畑仕事								
栄養	【主食】ごはん・パン・麺	ごはん パン・麺							
栄養	【主菜】肉・魚・卵	肉 魚 卵							
栄養	【副菜】豆／大豆製品・野菜きのこ・芋類	豆／大豆製品 野菜 きのこ 芋類							
栄養	【その他】果物・海藻ナッツ・乳製品	果物 海藻 ナッツ 乳製品							
社会活動	人と会話・交流する								
社会活動	集まりに参加（習い事や地域の集会）								
知的活動	パズルや囲碁などのゲーム								
知的活動	趣味の活動（俳句、楽器演奏等）								
その他	（　）								
その他	（　）								
達成度	◎○△で記入しましょう								

50週目

星を塗って1週間の自己評価をしましょう！

☆ ☆ ☆

まあまあできた　できた　よくできた

スタッフより

		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）
		体重　kg	体重　kg	体重　kg		体重　kg	体重　kg	体重　kg	体重　kg
		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg
		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩
身体活動	運動・スポーツ								
身体活動	家事・庭／畑仕事								
栄養	【主食】ごはん・パン・麺	ごはん パン・麺							
栄養	【主菜】肉・魚・卵	肉 魚 卵							
栄養	【副菜】豆／大豆製品・野菜きのこ・芋類	豆／大豆製品 野菜 きのこ 芋類							
栄養	【その他】果物・海藻ナッツ・乳製品	果物 海藻 ナッツ 乳製品							
社会活動	人と会話・交流する								
社会活動	集まりに参加（習い事や地域の集会）								
知的活動	パズルや囲碁などのゲーム								
知的活動	趣味の活動（俳句、楽器演奏等）								
その他	（　）								
その他	（　）								
達成度	◎○△で記入しましょう								

51 週目

星を塗って1週間の自己評価をしましょう！

まあまあできた　できた　よくできた

スタッフより

		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）
		体重　kg	体重　kg	体重　kg		体重　kg	体重　kg	体重　kg	体重　kg
		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg
		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩
身体活動	運動・スポーツ								
身体活動	家事・庭／畑仕事								
栄養	【主食】ごはん・パン・麺	ごはん パン・麺							
栄養	【主菜】肉・魚・卵	肉 魚 卵							
栄養	【副菜】豆／大豆製品・野菜きのこ・芋類	豆／大豆製品 野菜 きのこ 芋類							
栄養	【その他】果物・海藻ナッツ・乳製品	果物 海藻 ナッツ 乳製品							
社会活動	人と会話・交流する								
社会活動	集まりに参加（習い事や地域の集会）								
知的活動	パズルや囲碁などのゲーム								
知的活動	趣味の活動（俳句、楽器演奏等）								
その他	（　）								
その他	（　）								
達成度	◎○△で記入しましょう								

52週目

星を塗って1週間の自己評価をしましょう！

まあまあできた　できた　よくできた

スタッフより

		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）
		体重　kg	体重　kg	体重　kg		体重　kg	体重　kg	体重　kg	体重　kg
		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg
		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩
身体活動	運動・スポーツ								
身体活動	家事・庭／畑仕事								
栄養	【主食】ごはん・パン・麺	ごはん パン・麺							
栄養	【主菜】肉・魚・卵	肉 魚 卵							
栄養	【副菜】豆／大豆製品・野菜きのこ・芋類	豆／大豆製品 野菜 きのこ 芋類							
栄養	【その他】果物・海藻ナッツ・乳製品	果物 海藻 ナッツ 乳製品							
社会活動	人と会話・交流する								
社会活動	集まりに参加（習い事や地域の集会）								
知的活動	パズルや囲碁などのゲーム								
知的活動	趣味の活動（俳句、楽器演奏等）								
その他	（　）								
その他	（　）								
達成度	◎○△で記入しましょう								

53週目

星を塗って1週間の自己評価をしましょう！

まあまあできた　できた　よくできた

スタッフより

		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）
		体重　kg	体重　kg	体重　kg		体重　kg	体重　kg	体重　kg	体重　kg
		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg
		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩
身体活動	運動・スポーツ								
身体活動	家事・庭／畑仕事								
栄養	【主食】ごはん・パン・麺	ごはん パン・麺							
栄養	【主菜】肉・魚・卵	肉 魚 卵							
栄養	【副菜】豆／大豆製品・野菜きのこ・芋類	豆／大豆製品 野菜 きのこ 芋類							
栄養	【その他】果物・海藻ナッツ・乳製品	果物 海藻 ナッツ 乳製品							
社会活動	人と会話・交流する								
社会活動	集まりに参加（習い事や地域の集会）								
知的活動	パズルや囲碁などのゲーム								
知的活動	趣味の活動（俳句、楽器演奏等）								
その他	（　）								
その他	（　）								
達成度	◎○△で記入しましょう								

54週目

星を塗って1週間の自己評価をしましょう！

まあまあできた　できた　よくできた

スタッフより

		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）
		体重　kg	体重　kg	体重　kg		体重　kg	体重　kg	体重　kg	体重　kg
		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg
		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩
身体活動	運動・スポーツ								
身体活動	家事・庭／畑仕事								
栄養	【主食】ごはん・パン・麺	ごはん パン・麺							
栄養	【主菜】肉・魚・卵	肉 魚 卵							
栄養	【副菜】豆／大豆製品・野菜きのこ・芋類	豆／大豆製品 野菜 きのこ 芋類							
栄養	【その他】果物・海藻ナッツ・乳製品	果物 海藻 ナッツ 乳製品							
社会活動	人と会話・交流する								
社会活動	集まりに参加（習い事や地域の集会）								
知的活動	パズルや囲碁などのゲーム								
知的活動	趣味の活動（俳句、楽器演奏等）								
その他	（　）								
その他	（　）								
達成度	◎○△で記入しましょう								

55週目

星を塗って1週間の自己評価をしましょう！

まあまあできた　できた　よくできた

スタッフより

		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）
		体重　kg	体重　kg	体重　kg		体重　kg	体重　kg	体重　kg	体重　kg
		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg
		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩
身体活動	運動・スポーツ								
身体活動	家事・庭／畑仕事								
栄養	【主食】ごはん・パン・麺	ごはん パン・麺							
栄養	【主菜】肉・魚・卵	肉 魚 卵							
栄養	【副菜】豆／大豆製品・野菜きのこ・芋類	豆／大豆製品 野菜 きのこ 芋類							
栄養	【その他】果物・海藻ナッツ・乳製品	果物 海藻 ナッツ 乳製品							
社会活動	人と会話・交流する								
社会活動	集まりに参加（習い事や地域の集会）								
知的活動	パズルや囲碁などのゲーム								
知的活動	趣味の活動（俳句、楽器演奏等）								
その他	（　）								
その他	（　）								
達成度	◎○△で記入しましょう								

56週目

星を塗って1週間の自己評価をしましょう！

まあまあできた　できた　よくできた

スタッフより

		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）
		体重　kg	体重　kg	体重　kg		体重　kg	体重　kg	体重　kg	体重　kg
		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg
		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩
身体活動	運動・スポーツ								
身体活動	家事・庭／畑仕事								
栄養	【主食】ごはん・パン・麺	ごはん パン・麺							
栄養	【主菜】肉・魚・卵	肉 魚 卵							
栄養	【副菜】豆／大豆製品・野菜きのこ・芋類	豆／大豆製品 野菜 きのこ 芋類							
栄養	【その他】果物・海藻ナッツ・乳製品	果物 海藻 ナッツ 乳製品							
社会活動	人と会話・交流する								
社会活動	集まりに参加（習い事や地域の集会）								
知的活動	パズルや囲碁などのゲーム								
知的活動	趣味の活動（俳句、楽器演奏等）								
その他	（　）								
その他	（　）								
達成度	◎○△で記入しましょう								

57週目

星を塗って1週間の自己評価をしましょう！

まあまあできた　できた　よくできた

スタッフより

		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）
		体重　kg	体重　kg	体重　kg		体重　kg	体重　kg	体重　kg	体重　kg
		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg
		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩
身体活動	運動・スポーツ								
身体活動	家事・庭／畑仕事								
栄養	【主食】ごはん・パン・麺	ごはん パン・麺							
栄養	【主菜】肉・魚・卵	肉 魚 卵							
栄養	【副菜】豆／大豆製品・野菜きのこ・芋類	豆／大豆製品 野菜 きのこ 芋類							
栄養	【その他】果物・海藻ナッツ・乳製品	果物 海藻 ナッツ 乳製品							
社会活動	人と会話・交流する								
社会活動	集まりに参加（習い事や地域の集会）								
知的活動	パズルや囲碁などのゲーム								
知的活動	趣味の活動（俳句、楽器演奏等）								
その他	（　）								
その他	（　）								
達成度	◎○△で記入しましょう								

58週目

星を塗って1週間の自己評価をしましょう！

まあまあできた　できた　よくできた

スタッフより

		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）
		体重　kg	体重　kg	体重　kg		体重　kg	体重　kg	体重　kg	体重　kg
		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg		血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg	血圧　/　mmHg
		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩		歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩	歩数　歩
身体活動	運動・スポーツ								
身体活動	家事・庭／畑仕事								
栄養	【主食】ごはん・パン・麺	ごはん パン・麺							
栄養	【主菜】肉・魚・卵	肉 魚 卵							
栄養	【副菜】豆／大豆製品・野菜きのこ・芋類	豆／大豆製品 野菜 きのこ 芋類							
栄養	【その他】果物・海藻ナッツ・乳製品	果物 海藻 ナッツ 乳製品							
社会活動	人と会話・交流する								
社会活動	集まりに参加（習い事や地域の集会）								
知的活動	パズルや囲碁などのゲーム								
知的活動	趣味の活動（俳句、楽器演奏等）								
その他	（　）								
その他	（　）								
達成度	◎○△で記入しましょう								

メモ　memo

この冊子を拾った方は、下記までご連絡ください

本人の氏名	
家族の氏名	

連絡先

電話番号	
メール	

あたまとからだを元気にする MCI ハンドブック 別冊
生活ノート

第１版　2023年３月31日発行
第２版　2024年３月31日発行

発行　国立研究開発法人　国立長寿医療研究センター

制　作　MCI ハンドブック作成委員会

委員長　櫻井　孝　国立長寿医療研究センター　研究所

委　員　荒井秀典　国立長寿医療研究センター
大沢愛子　国立長寿医療研究センター　リハビリテーション科部
大塚　礼　国立長寿医療研究センター　老化疫学研究部
音部雄平　大阪公立大学医学部　リハビリテーション学科
木下文恵　名古屋大学医学部附属病院　先端医療開発部
島田裕之　国立長寿医療研究センター　予防老年学研究部
鈴木宏幸　東京都健康長寿医療センター研究所　社会参加と地域保健研究チーム
清家　理　立命館大学　スポーツ健康科学部
土井剛彦　国立長寿医療研究センター　予防老年学研究部
藤原佳典　東京都健康長寿医療センター研究所　社会参加と地域保健研究チーム
安野史彦　国立長寿医療研究センター　精神科部
山下真里　東京都健康長寿医療センター研究所　認知症未来社会創造センター
山田　実　筑波大学　人間系

事務局　内田一彰　国立長寿医療研究センター　予防科学研究部
黒田佑次郎　国立長寿医療研究センター　予防科学研究部
杉本大貴　国立長寿医療研究センター　予防科学研究部
藤田康介　国立長寿医療研究センター　予防科学研究部
松本奈々恵　国立長寿医療研究センター　予防科学研究部
劉　由有　国立長寿医療研究センター　予防科学研究部

編　集　ボストーク株式会社、伊藤ガビン、服部円
デザイン　中西要介、中澤耕平
イラスト　fancomi

※本冊子は、厚生労働科学研究費補助金（認知症政策研究事業）「軽度認知障害の人における進行予防と精神心理的支援のための手引き作成と介入研究」の助成（令和４年度から６年度）によって作成されました。

※本冊子に掲載されているすべての画像・文章・情報等は、著作権の対象であり、法律で保護されています。著作権者の許可なく、本書の内容のすべてまたは一部の無断転載・流用・転売等の実施を固く禁じます。

MCIハンドブック作成委員会

2024年3月31日・第2版