

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



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、
日々の生活が大切です。
- 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。



私はゾウ先生。
MCIと認知症のことを
研究しています。
毎日の記録をつける
のは大事だゾウ〜。

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	○	○
	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	○	○
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)	○	○
その他	()	○	○
	()	○	○
達成度	◎○△で記入しよう	◎	△

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。

メモ





まあまあできた できた よくできた



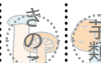
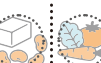
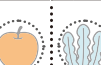
		月	日()	月	日()	月	日()		月	日()	月	日()	月	日()	月	日()
		体重 kg		体重 kg		体重 kg			体重 kg		体重 kg		体重 kg		体重 kg	
		血圧 / mmHg		血圧 / mmHg		血圧 / mmHg			血圧 / mmHg		血圧 / mmHg		血圧 / mmHg		血圧 / mmHg	
		歩数 歩		歩数 歩		歩数 歩			歩数 歩		歩数 歩		歩数 歩		歩数 歩	
身体活動	運動・スポーツ															
	家事・庭／畑仕事															
栄養	【主食】 ごはん・パン・麺															
	【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															
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)															
その他	()															
	()															
達成度	◎○△で記入しましょう															





まあまあできた できた よくできた



		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							
		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							
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																													
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)																													
その他	()																													
	()																													
達成度	◎○△で 記入しましょう																													





まあまあできた できた よくできた



		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															
	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															
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)															
その他	()															
	()															
達成度	◎○△で記入しましょう															





まあまあできた できた よくできた



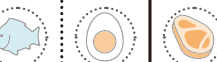
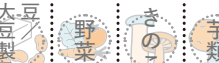
		月	日()	月	日()	月	日()		月	日()	月	日()	月	日()	月	日()
		体重 kg		体重 kg		体重 kg			体重 kg		体重 kg		体重 kg		体重 kg	
		血圧 / mmHg		血圧 / mmHg		血圧 / mmHg			血圧 / mmHg		血圧 / mmHg		血圧 / mmHg		血圧 / mmHg	
		歩数 歩		歩数 歩		歩数 歩			歩数 歩		歩数 歩		歩数 歩		歩数 歩	
身体活動	運動・スポーツ															
	家事・庭／畑仕事															
栄養	【主食】 ごはん・パン・麺															
	【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															
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)															
その他	()															
	()															
達成度	◎○△で記入しましょう															





まあまあできた できた よくできた



		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			
		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			
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																									
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)																									
その他	()																									
	()																									
達成度	◎○△で 記入しましょう																									





まあまあできた できた よくできた



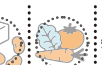
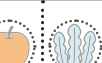
		月	日()	月	日()	月	日()		月	日()	月	日()	月	日()	月	日()
		体重 kg		体重 kg		体重 kg			体重 kg		体重 kg		体重 kg		体重 kg	
		血圧 / mmHg		血圧 / mmHg		血圧 / mmHg			血圧 / mmHg		血圧 / mmHg		血圧 / mmHg		血圧 / mmHg	
		歩数 歩		歩数 歩		歩数 歩			歩数 歩		歩数 歩		歩数 歩		歩数 歩	
身体活動	運動・スポーツ															
	家事・庭／畑仕事															
栄養	【主食】 ごはん・パン・麺															
	【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															
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)															
その他	()															
	()															
達成度	◎○△で記入しましょう															





まあまあできた できた よくできた



		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																						
	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																						
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)																						
その他	()																						
	()																						
達成度	◎○△で 記入しましょう																						



星を塗って1週間の自己評価
をしましょう！



スタッフより

[illegible]



星を塗って1週間の自己評価
をしましょう！



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					
		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					
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																							
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)																							
その他	()																							
	()																							
達成度	◎○△で 記入しましょう																							



星を塗って1週間の自己評価
をしましょう！



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																
	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																
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)																
その他	()																
	()																
達成度	◎○△で 記入しましょう																



星を塗って1週間の自己評価
をしましょう！



スタッフより



		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	
		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	
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																						
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)																						
その他	()																						
	()																						
達成度	◎○△で 記入しましょう																						



星を塗って1週間の自己評価
をしましょう！



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																	
	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																	
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)																	
その他	()																	
	()																	
達成度	◎○△で 記入しましょう																	



星を塗って1週間の自己評価
をしましょう！



スタッフより

[illegible]



星を塗って1週間の自己評価をしましょう！



スタッフより

[illegible]



星を塗って1週間の自己評価をしましょう！



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																	
	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																	
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)																	
その他	()																	
	()																	
達成度	◎○△で 記入しましょう																	



星を塗って1週間の自己評価をしましょう！



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																													
	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																													
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)																													
その他	()																													
	()																													
達成度	◎○△で 記入しましょう																													

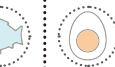
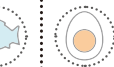
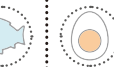
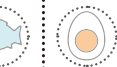
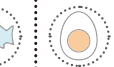
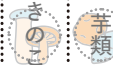
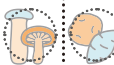
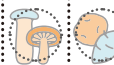
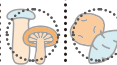
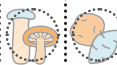
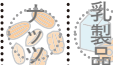
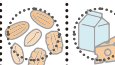
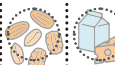
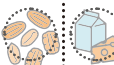
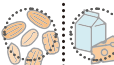
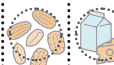
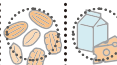
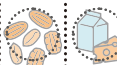
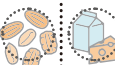
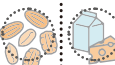
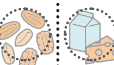


星を塗って1週間の自己評価をしましょう！



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																									
	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																									
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)																									
その他	()																									
	()																									
達成度	◎○△で 記入しましょう																									



星を塗って1週間の自己評価をしましょう！



スタッフより

[illegible]



星を塗って1週間の自己評価をしましょう！



スタッフより

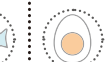
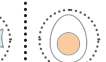
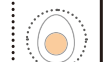
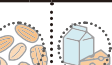
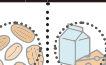
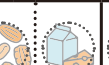
[illegible]





まあまあできた できた よくできた



		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																			
	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																			
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)																			
その他	()																			
	()																			
達成度	◎○△で 記入しましょう																			



星を塗って1週間の自己評価をしましょう！



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	
		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	
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	   	   	   		   	   	   	  											
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)																			
その他	()																			
	()																			
達成度	◎○△で 記入しましょう																			



星を塗って1週間の自己評価をしましょう！



スタッフより

[illegible]



星を塗って1週間の自己評価
をしましょう！



スタッフより

[illegible]

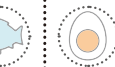
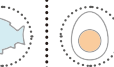
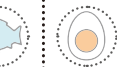
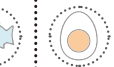
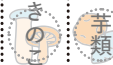
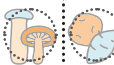
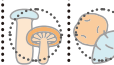
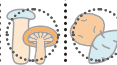
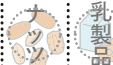
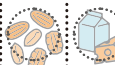
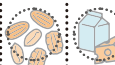
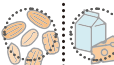
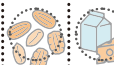
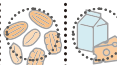
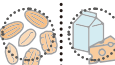
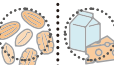


星を塗って1週間の自己評価
をしましょう！



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																	
	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																	
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)																	
その他	()																	
	()																	
達成度	◎○△で 記入しましょう																	



星を塗って1週間の自己評価
をしましょう！



スタッフより

[illegible]



星を塗って1週間の自己評価
をしましょう！



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																							
	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																							
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)																							
その他	()																							
	()																							
達成度	◎○△で 記入しましょう																							



星を塗って1週間の自己評価
をしましょう！



スタッフより

[illegible]

本人の氏名	
家族の氏名	

電話番号	
メール	

※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。

