

いきいき健康記録

★を継続して3か月間記録すると健康ポイントの対象になります。(各2ポイント)
押印は地域包括支援センターで行います。

氏名

日付・曜日	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
★体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
★血圧	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
★歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
10分1000歩														
10000														
9000														
8000														
7000														
6000														
5000														
4000														
3000														
2000														
1000														
0														
筋トシ (いきいき百歳体操)	○△×	○△×	○△×	○△×	○△×	○△×	○△×	○△×	○△×	○△×	○△×	○△×	○△×	○△×
会話した人 (電話含む)	人	人	人	人	人	人	人	人	人	人	人	人	人	人
食事	朝 昼 夜 ○○○	朝 昼 夜 ○○○	朝 昼 夜 ○○○	朝 昼 夜 ○○○	朝 昼 夜 ○○○	朝 昼 夜 ○○○	朝 昼 夜 ○○○	朝 昼 夜 ○○○	朝 昼 夜 ○○○	朝 昼 夜 ○○○	朝 昼 夜 ○○○	朝 昼 夜 ○○○	朝 昼 夜 ○○○	朝 昼 夜 ○○○
食べた食品に ○をつけて ください	魚油 肉 牛乳 野菜 海藻 芋 卵 大豆製品 果物	魚油 肉 牛乳 野菜 海藻 芋 卵 大豆製品 果物	魚油 肉 牛乳 野菜 海藻 芋 卵 大豆製品 果物	魚油 肉 牛乳 野菜 海藻 芋 卵 大豆製品 果物	魚油 肉 牛乳 野菜 海藻 芋 卵 大豆製品 果物	魚油 肉 牛乳 野菜 海藻 芋 卵 大豆製品 果物	魚油 肉 牛乳 野菜 海藻 芋 卵 大豆製品 果物	魚油 肉 牛乳 野菜 海藻 芋 卵 大豆製品 果物	魚油 肉 牛乳 野菜 海藻 芋 卵 大豆製品 果物	魚油 肉 牛乳 野菜 海藻 芋 卵 大豆製品 果物	魚油 肉 牛乳 野菜 海藻 芋 卵 大豆製品 果物	魚油 肉 牛乳 野菜 海藻 芋 卵 大豆製品 果物	魚油 肉 牛乳 野菜 海藻 芋 卵 大豆製品 果物	魚油 肉 牛乳 野菜 海藻 芋 卵 大豆製品 果物
メモ														