



心と身体が元気になる生活チェックシート（案）



※自分の日課ができれば○をつけましょう

	記入例 4月1日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
今日の体温	36.1							
手洗いうがいをしましたか	○							
人がたくさん集まっている場所には行かないようにしましたか	○							
たんぱく質を含んだバランスの良い食事をしましたか	○							
毎食後、寝る前に歯磨きをしましたか ※義歯の清掃を含みます	○							
人混みを避けて散歩をしましたか	○							
ラジオ体操やスクワットなど家でできる体操をしましたか	○							
家族や友人と電話やメールなどで交流しましたか	○							

- 1 買い物や移動など、困ったときに助けを呼べる相手がいいますか いる・いない
- 2 現在、持病などの治療で通院していますか している・していない
- 3 生活の中で不安に感じていることがありますか ある・ない

「ある」方は、どんなことか具体的にお書きください

[ ]

自分が、元気で過ごすために心がけていることなどがあれば、ご記入ください。

[ ]

※健康のことでご心配のある方は、蒲郡市健康推進課（保健センター）0533-67-1151にご相談ください。