

健康管理のためのチェックシート

【使い方】 ①日付を入れましょう。

②「食事（朝食、昼食、夕食）」「歯みがき」「運動」それぞれに、できたら○で囲みましょう。

日	月	火	水	木	金	土
／ ・ 食事 (朝・昼・夕) ・ 歯みがき ・ 運動	／ ・ 食事 (朝・昼・夕) ・ 歯みがき ・ 運動	／ ・ 食事 (朝・昼・夕) ・ 歯みがき ・ 運動	／ ・ 食事 (朝・昼・夕) ・ 歯みがき ・ 運動	／ ・ 食事 (朝・昼・夕) ・ 歯みがき ・ 運動	／ ・ 食事 (朝・昼・夕) ・ 歯みがき ・ 運動	／ ・ 食事 (朝・昼・夕) ・ 歯みがき ・ 運動
／ ・ 食事 (朝・昼・夕) ・ 歯みがき ・ 運動	／ ・ 食事 (朝・昼・夕) ・ 歯みがき ・ 運動	／ ・ 食事 (朝・昼・夕) ・ 歯みがき ・ 運動	／ ・ 食事 (朝・昼・夕) ・ 歯みがき ・ 運動	／ ・ 食事 (朝・昼・夕) ・ 歯みがき ・ 運動	／ ・ 食事 (朝・昼・夕) ・ 歯みがき ・ 運動	／ ・ 食事 (朝・昼・夕) ・ 歯みがき ・ 運動
／ ・ 食事 (朝・昼・夕) ・ 歯みがき ・ 運動	／ ・ 食事 (朝・昼・夕) ・ 歯みがき ・ 運動	／ ・ 食事 (朝・昼・夕) ・ 歯みがき ・ 運動	／ ・ 食事 (朝・昼・夕) ・ 歯みがき ・ 運動	／ ・ 食事 (朝・昼・夕) ・ 歯みがき ・ 運動	／ ・ 食事 (朝・昼・夕) ・ 歯みがき ・ 運動	／ ・ 食事 (朝・昼・夕) ・ 歯みがき ・ 運動
／ ・ 食事 (朝・昼・夕) ・ 歯みがき ・ 運動	／ ・ 食事 (朝・昼・夕) ・ 歯みがき ・ 運動	／ ・ 食事 (朝・昼・夕) ・ 歯みがき ・ 運動	／ ・ 食事 (朝・昼・夕) ・ 歯みがき ・ 運動	／ ・ 食事 (朝・昼・夕) ・ 歯みがき ・ 運動	／ ・ 食事 (朝・昼・夕) ・ 歯みがき ・ 運動	／ ・ 食事 (朝・昼・夕) ・ 歯みがき ・ 運動

◎1日3回規則正しい食事を心がけましょう！

決まった時間に起き、朝日を浴び、朝食を食べ、1日をスタートさせましょう。



◎お口を清潔にし、お口周りの筋力も保ちましょう！

毎食後、歯を磨きましょう。

しっかり噛んで食べたり、意識して会話を増やすことでお口周りの筋力を保つことができます。



◎自宅でもできる運動で、体を動かしましょう！

立ったり、歩いたりする時間を増やしましょう。