

自分を守る3つのポイント実践チェックシート

*運動・交流、栄養、口腔について、

できることから実践しましょう。

できたら表中の項目に○印を付けていきましょう。



例えば…毎日まめなかね体操をする

()月 私の目標 ()

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日	日	日	日	日	日	日
・運動 ・交流 ・栄養 ・歯みがき	・運動 ・交流 ・栄養 ・歯みがき	・運動 ・交流 ・栄養 ・歯みがき	・運動 ・交流 ・栄養 ・歯みがき	・運動 ・交流 ・栄養 ・歯みがき	・運動 ・交流 ・栄養 ・歯みがき	・運動 ・交流 ・栄養 ・歯みがき
日	日	日	日	日	日	日
・運動 ・交流 ・栄養 ・歯みがき	・運動 ・交流 ・栄養 ・歯みがき	・運動 ・交流 ・栄養 ・歯みがき	・運動 ・交流 ・栄養 ・歯みがき	・運動 ・交流 ・栄養 ・歯みがき	・運動 ・交流 ・栄養 ・歯みがき	・運動 ・交流 ・栄養 ・歯みがき
日	日	日	日	日	日	日
・運動 ・交流 ・栄養 ・歯みがき	・運動 ・交流 ・栄養 ・歯みがき	・運動 ・交流 ・栄養 ・歯みがき	・運動 ・交流 ・栄養 ・歯みがき	・運動 ・交流 ・栄養 ・歯みがき	・運動 ・交流 ・栄養 ・歯みがき	・運動 ・交流 ・栄養 ・歯みがき
日	日	日	日	日	日	日
・運動 ・交流 ・栄養 ・歯みがき	・運動 ・交流 ・栄養 ・歯みがき	・運動 ・交流 ・栄養 ・歯みがき	・運動 ・交流 ・栄養 ・歯みがき	・運動 ・交流 ・栄養 ・歯みがき	・運動 ・交流 ・栄養 ・歯みがき	・運動 ・交流 ・栄養 ・歯みがき
日	日	日	日	日	日	日
・運動 ・交流 ・栄養 ・歯みがき	・運動 ・交流 ・栄養 ・歯みがき	・運動 ・交流 ・栄養 ・歯みがき	・運動 ・交流 ・栄養 ・歯みがき	・運動 ・交流 ・栄養 ・歯みがき	・運動 ・交流 ・栄養 ・歯みがき	・運動 ・交流 ・栄養 ・歯みがき



発行：雲南市保健医療介護連携室 (☎ 0854-40-1095)

健康推進課 (☎ 0854-40-1045)

雲南市地域包括支援センター (☎ 0854-42-8008)