

<6月健活ダイアリー>

氏名：



毎日の目標：

※何か、ご自身で1つ目標を決めましょう。

例えば：1日7000歩 歩く。夕食後は、間食しない。ビールは1日350mlにする。等

	高齢者	成人
運動	体操する・生活必需品の買い物へ行く	運動する・ウォーキングする
食事	3食きちんと食べる 肉や魚等たんぱく質を心がけましょう！	食事のバランスを考える 不足しがちな野菜をしっかりとうろう！
お口	歯磨きを毎食後（朝・昼・夕）する	
交流	マスクを着用し、家族・知人と会話しましょう。お電話もいいですね！	

上記の項目に毎日取り組み、できた項目に○印をつけよう！3つ以上の項目に○印があれば、介護予防ポイント（毎日1つ）・健康ポイント（月で4つ）を押印します。ゴール目指して頑張ろう！

日	月	火	水	木	金	土
	1日	2日	3日	4日	5日	6日
	運動・食事 お口・交流	運動・食事 お口・交流	運動・食事 お口・交流	運動・食事 お口・交流	運動・食事 お口・交流	運動・食事 お口・交流
7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
運動・食事 お口・交流	運動・食事 お口・交流	運動・食事 お口・交流	運動・食事 お口・交流	運動・食事 お口・交流	運動・食事 お口・交流	運動・食事 お口・交流
14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
運動・食事 お口・交流	運動・食事 お口・交流	運動・食事 お口・交流	運動・食事 お口・交流	運動・食事 お口・交流	運動・食事 お口・交流	運動・食事 お口・交流
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
運動・食事 お口・交流	運動・食事 お口・交流	運動・食事 お口・交流	運動・食事 お口・交流	運動・食事 お口・交流	運動・食事 お口・交流	運動・食事 お口・交流
28日	29日	30日		6月4日～10日は、 歯と口の健康週間です。		
運動・食事 お口・交流	運動・食事 お口・交流	運動・食事 お口・交流				

取り組めた方は、ふれ愛センター（福祉課・健康課）に持参してください。

問い合わせ先 田尻町 健康課 電話：072-466-8811 FAX：072-466-8841

田尻町 福祉課 電話：072-466-8813

