

わたしの けんこう 目標 もくひょう

1～5の目標をつくってみましょう。

記入日 年 月 日

けんこうかんり
1 健康管理

しょくじ
2 食事

うんどう
3 運動

こうくう
4 口腔ケア

しゃかいさんか
5 社会参加



見えるところに貼っていざ実行!

けんこうを続けるための5本柱

けんこうかんり 健康管理	定期的な健診(検診)・受診 血圧チェック、体重管理などの セルフチェック
しょくじ 食事	毎日の食事で健康づくり
うんどう 運動	自分らしくいつでも元気に
こうくう 口腔ケア	口から全身を健康に
しゃかいさんか 社会参加	街に出ていつまでもいきいきと



逗子市元気な高齢者を増やそうプロジェクト

裏は記入式です。

