

令和4年度 ( ) 月 “いきいき健康ウィーク(習慣)” 記録表

≪1日の目標≫ ★1回：外に出る      ★1声：挨拶をする      ★20分以上：身体を動かす  
 ★3食：朝・昼・夜ご飯を食べる      ★(コロナ感染予防) + 3回以上：歯みがき&舌みがき&うがい+手洗い

NO.	項 目	21日 ( )	22日 ( )	23日 ( )	24日 ( )	25日 ( )	26日 ( )	27日 ( )
自分の 目標								
1	外に出る							
2	挨拶をする							
3	身体を動かす							
	1日の歩数 (記載できる方のみ)	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
4	3食 きちんと食べる							
5	口腔ケア							