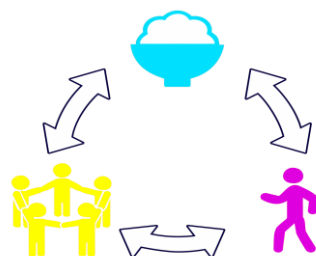


# わたしの いきいき日記

年

月

たべる



つながる

うごく

## 食事・お口の健康の目標

## 身体活動の目標

## 趣味・交流・役割の目標

身長

cm

体重

kg

BMI (体格指数)

÷ ÷ =

体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)  
= BMI \*標準 18.5~25未満  
70歳以上は21.5~25未満

日付・曜日	日 ( )	日 ( )
天気		
体重	kg	kg
体温	℃	℃
血圧	時	/ . /
	時	/ . /
睡眠時間	時から 時	時から 時
よく眠れたか	<input type="radio"/> <input type="triangle"/> <input type="checkbox"/>	<input type="radio"/> <input type="triangle"/> <input type="checkbox"/>
食後の お口の清掃	歯みがき 回 うがい	歯みがき 回 うがい

体調について  
気になること

食事

朝食



昼食



夕食



参加

外出

した ・ しなかった

した ・ しなかった

おしゃべり

した ・ しなかった

した ・ しなかった

歩数

歩

歩

目標達成状況

食事

身体活動

趣味/  
交流/役割

メモ  
(出来事等)

日 ( )	日 ( )	日 ( )	日 ( )	日 ( )
kg	kg	kg	kg	kg
℃	℃	℃	℃	℃
/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
時から 時	時から 時	時から 時	時から 時	時から 時
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
歯みがき 回 うがい 回	歯みがき 回 うがい 回	歯みがき 回 うがい 回	歯みがき 回 うがい 回	歯みがき 回 うがい 回

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

した ・ しなかった	した ・ しなかった	した ・ しなかった	した ・ しなかった	した ・ しなかった
した ・ しなかった	した ・ しなかった	した ・ しなかった	した ・ しなかった	した ・ しなかった

歩	歩	歩	歩	歩
---	---	---	---	---

○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×

--	--	--	--	--