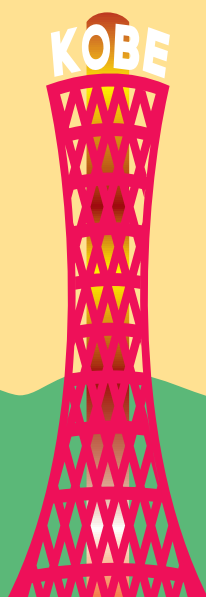




KOBE



アクティブシニア
応援ノート



名前

このノートを手にしたあなたは 大きな一歩を踏み出しています!

このノートは神戸市で活動的（アクティブ）に生活しようとしている方を応援するために作られたノートです。

人生 100 年時代、充実した日々を送るために健康づくりの大切さはわかっているものの、優先順位が後回しになったり、取り組みが続かずやめてしまったことがある人もいるかもしれません。

誰でも年を重ねると、身体機能は衰えていくものですが、衰え方は人それぞれです。今からでも遅くはありません。今日からアクティブな生活を始めてみましょう。

【このノートの構成】

知る

ノートに記入する項目にどのような効果があるのかを確認します。

振り返る

今の自分の状態を振り返り
考えていることを整理します。
体力測定も受けましょう。

取り組む

目標を決め、それに向けて活動的に
日々取り組む項目を記入します。

え!?若さを保つ秘訣は「たちつてと」!?



“運動”をしなければいけないと思うと、苦手という方もいるかもしれませんが、大切なのは体を動かす機会を増やすことです。生活の中で、自分なりにできる工夫を考えてみましょう。

た 楽しく

文化系の学習活動や趣味活動も、そこに出かけるまでに動くこととなります。また、ボランティア活動など、人のためになることや人との関わりが増えることに取り組むと、楽しさや喜びがいつそう増します。**自分が楽しいと思える活動をどんどんやりましょう！**

例：買い物に行くのは好き→毎日こまめに行くようにする、遠くのスーパーまで行ってみる

ち ちょこちょこ

普段の家事などの生活活動にも強度があります。運動のためにまとまった時間が取れなくても、**ちょこちょこ動くようにしましょう。65歳以上の方は、じっと座っている時間を減らすことを心がけましょう！**

例：駅まで行くときに、いつもより背筋を伸ばし、歩幅を広くして、速くかっこよく歩く

つ 続けられること

ゲーム感覚で、楽しみながら続けられるよう、工夫していくことがポイントです。自分へのご褒美や、目標になる人（モデル）を探したり、本を読むのもおすすめです。

例：大好きな喫茶店に行くときには、エスカレーターではなく階段を使う

て 適度に

張り切って急に高い目標を掲げたり、無理をして体調を崩しては長続きできないものです。今の生活より**10分でも活動的に動く方法や「ながら運動」**を取り入れてみましょう！

例：ずっと気になっていた場所の掃除を1日10分する

と ともに

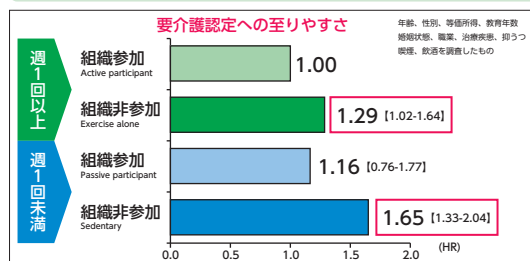
週1回以上の運動をしていても一人でしか行っていない人は、運動の集まりに参加している人に比べ、要介護状態になる可能性が1.3倍高いことが分かりました。運動はみんなと共に行くと効果があります。

例：ウォーキングを一人でやっていた→近所の体操教室にも参加してみる



スポーツはグループで行った方が効果的
頻繁に運動していてもスポーツ組織に参加していない人は要介護に至りやすい可能性あり。

⇒頻度が少なくても組織参加者は有意にならない



参考：アクティブガイド 健康づくりのための身体活動指針
日本老年学的評価研究 (JAGES) 研究結果

え!? 65 歳からは体重〇〇に注意!?

メタボを心配していた方も、これからは**体重減少**に注意が必要です。

65 歳以上の場合、身長と体重から計算される BMI は「**21.5 以上 25 未満**」が目標とされています。(下の式から計算できます。) 特に、BMI 20 以下の方は低栄養傾向になり、体や心の衰えが進みやすくなります。今以上に体重が減少しないよう、月に 1 度は体重を測りましょう。

あなたは
どのくらい?



$$\text{BMI} = \frac{\text{(体重)} \text{ kg}}{\text{(身長)} \text{ m} \times \text{(身長)} \text{ m}}$$

例) 体重 60Kg 身長 158cm の場合

$$60 \text{ kg} \div 1.58 \text{ m} \div 1.58 \text{ m} = 24 \text{ BMI}$$

スーパー行ったら思い出して!バランスの良い食事の合言葉

さ	(魚)	
あ	(油)	
に	(肉)	
ぎ	(牛乳・乳製品)	
や	(野菜・きのこ)	
か	(海藻)	
い	(イモ類)	
た	(卵)	
だ	(大豆)	
く	(果物)	

偏った食事や質素な食事は、栄養のバランスを崩してしまい、健康を損なう原因になります。色々な種類の食品を食べると自然と栄養のバランスがよくなります。特に「たんぱく質」を多く含む食品(色付きの食品)をしっかり食べましょう。

「**さあにぎやか(に)いただく**」*を意識して、毎日の食事を楽しみましょう。

(7品目以上を目指しましょう)

主食も毎食
忘れずに!



* 10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ! 推進協議会が考案した合言葉。

参考: e-ヘルスネット厚生労働省・日本人の食事摂取基準 2020年版

口の中をきれいにするだけじゃダメ!?

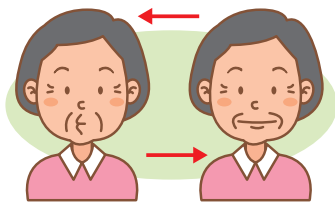
その“むせ”、“食べこぼし”、口の機能の衰えかも?

口の周りの筋肉を鍛え、唾液も増やすことで「食べる」「飲み込む」力を保ちましょう

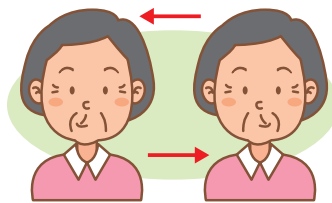
①口の中をきれいにしましょう! (口腔ケア)

歯や入れ歯だけでなく、舌・歯ぐきも歯ブラシできれいにしましょう

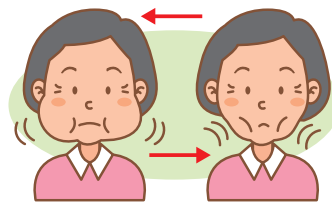
②口をうまく動かすための運動をしましょう! (口腔体操)



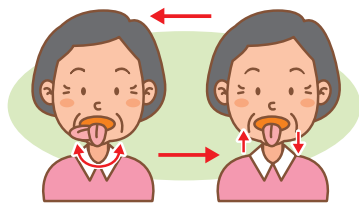
唇を突き出します。
次に横に引きます。



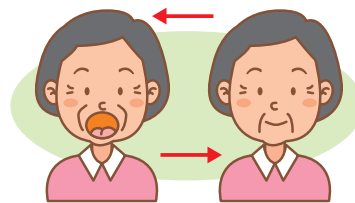
唇をすぼめたまま、
左右に動かします。



頬をふくらませます。
次にすぼめます。



舌を突き出し、先の方を左右上下に向かって
動かします。



口を大きく開けます。次に
しっかりと閉じます。

参考：いきいきはつらつ自分らしく (神戸市介護予防ガイドブック)

もっと詳しく、舌や口唇を動かす体操や唾液の分泌を促すマッサージなどのお口のトレーニングを知りたい方はこちらをご覧ください。



オーラルフレイル動画 (神戸市歯科医師会)
<https://kobe418.jp/oralfrail/>

健康に長生きする秘訣は積極的に人と会うこと!?

親戚や友人、ご近所の人など同居者以外の他者との交流が、「毎日頻繁」である人に比べ、「月1回～週1回未満」の人は1.3倍～1.4倍ほど要介護認定や認知症になりやすく、「月1回未満」の人は、さらに1.3倍ほど早く亡くなりやすいという結果が分かりました。ここでいう「交流」とは、直接会うことだけではなく、手紙や電話、メールなどで連絡を取り合うことも含まれています。

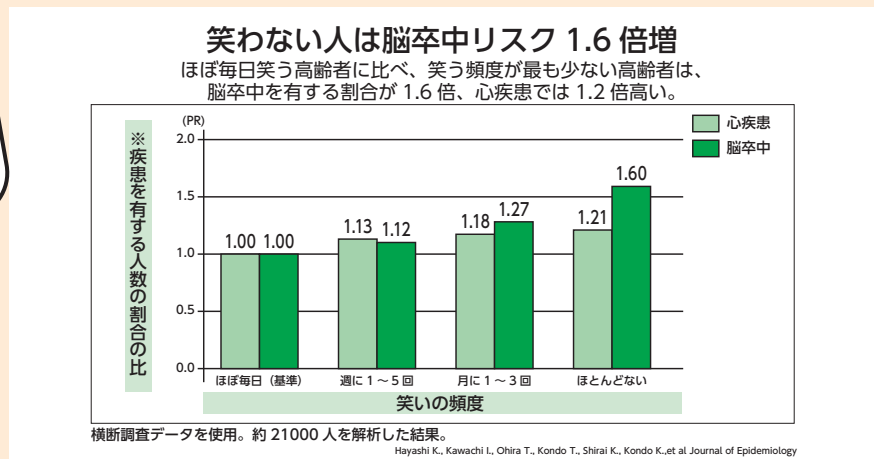
こまめに周囲の人と連絡を取り合って、会いに行きましょう。

会食を楽しんでいる方は、外出の頻度が上がったり、食欲が増進される効果が期待できます。

参考：日本老年学的評価研究 (JAGES) 研究結果

笑う門には健康来る!?

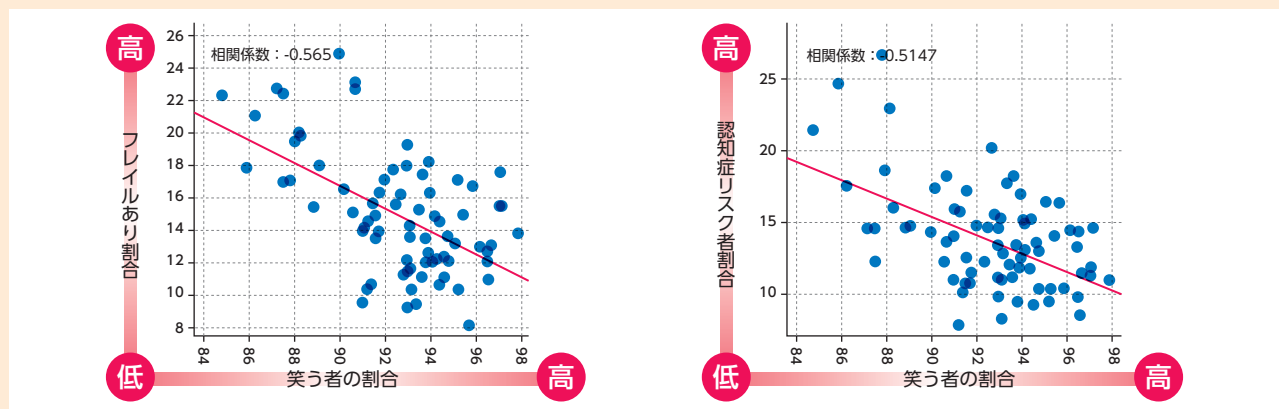
笑いの健康効果はかねてより注目されていますが、笑う頻度が少ない人は様々な疾患を有する割合が高いことが報告されています。また、ほぼ毎日笑う人に比べ、ほとんど笑わない人の要介護認定リスクは1.4倍高いことも確認されました。



フレイル予防や認知症予防にも笑い!?

神戸市の調査でも、日常生活圏域（概ね中学校区に1か所）ごとに分析をすると笑う者の割合が高いほうが、フレイルや認知症リスクが低いということが分かりました。

※フレイルとは加齢により心身が衰えた状態



参考：日本老年学的評価研究（JAGES）研究結果



このノートを活用することで健康ご利益あり!?

目標や計画を立てて行動することで脳も鍛えられます。

また、今日あったことを思い出したり、自分の行動を忘れないように意識したりすることも認知症予防にもつながっていきます。

じぶんノート

自身のことを振り返り、
自分らしい生活を考えて
今日からできることを考えてみましょう。

若いころがんばったこと・好きだったこと・やっていたこと (ご自身が若いころと聞いて思い出すことを書いてみましょう)

.....

例) 学生の時、ギターをやっていた
20代30代は子育てで忙しかった
仕事に行く前に〇〇の喫茶店にはよく行っていた

今の好きなこと・ワクワクすること・楽しみ・趣味など

.....

例) 〇〇のドラマを見る、コンサートに行く
孫の写真をみる、会いに行くこと

今はできてないけど、やってみたいこと・もう一度やりたいこと

.....

例) 3年前からやめてしまった料理教室にまた通いたい
通学路の見守りボランティアをやってみたい

得意なこと・特技を生かして活動してみたいこと

例) 子育ての経験を生かして、子育て中のお母さんの役に立つことがしたい
事務の仕事をやっていたので、書類の作成や会計は得意。

やめたいと思っていること、習慣

例) 寝る前についおやつを食べてしまう
食材を買いだめしてしまうので必要な分だけ買うようにしたい

もしもノート

もしも、入院や介護が必要になったら・・・
いざというときのことも少し考えてみましょう。

誰に知らせる？
.....

大切にしておきたいことはどんなこと？
.....

準備しておくことは？
.....

次のページから、今を元気にどう過ごすか考えてみましょう

私の生活目標

今日より若い日はない！
続けたいことや新たに始めてみたいことの
目標を立てましょう。

3

か月後

例) 体力をつけるために毎日ウォーキングを行う
テレビの英会話番組をみる
体力測定の結果が良くなる(握力)

1

年後

例) 家族で有馬温泉に行く
英会話スクールに通う
子ども施設のボランティアをする

年後

例) 孫と海外に旅行に行く
子ども施設のボランティアを続けている

思いついたら

書き足すようにしましょう！



年後は、

自由に期間を設定しましょう！



書き方見本

生活記録ノート

今週の宿題

プログラムで出された宿題を記入。

今週の目標

- ①毎朝、ラジオ体操をする。
- ②食事品目が毎日10品目になるよう食事をする。
- ③地域のイベントボランティアに参加する。

今週自分が積極的に取り組むことについて記入。
右の表の内容で改善したいことでもよい。

実施日を記入

日付	○ / □	/	/
曜日			
宿題	○		
歩数	567	歩	
運動(ストレッチ15分)	○		
食事は 食べましたか	朝	×	
	昼	○	
	夕	○	

宿題が取り組めたかどうか○、

万歩計や携帯電話で歩数を図り

自分で取り組む運動内容を決め

朝昼夕食事をしたかどうかを○、

食事品目チェックシート (1日の中で食べたものに○をつけましょう。)

さ (魚)	○		
あ (油)	○		
に (肉)			
ぎ (牛乳・乳製品)			
や (野菜・きのこ)	○		
か (海藻)	○		
い (イモ)			
た (卵)			
だ (大豆)	○		
く (果物)			

食事品目(10品目)のうち、
○の数の合計を記入

食事品目の合計数

5

口腔ケア/口腔体操

○ / ×

外出

×

人との会話・メール

○

笑い

×

歯や入れ歯の手入れ、舌・歯ぐ

買い物や散歩など外出したかど

人と会って会話するだけでなく、

1日の中で笑ったことがあれば

今日の出来事

暑かったので、寝苦しかった。外出もできなかったけどストレッチはがんばった。明日は商店街に出かけて歩数を伸ばしたい。

日記のような感じで今日の出来事や感想を記入

応援 メッセージ

スタッフや家族、友人などが記入する。
宿題の達成状況や目標の達成状況、日々の取り組みについて、応援やアドバイスを記入。

生活記録ノート

今週の宿題

今週の目標

日付	/	/	/
曜日			
宿題			
歩数	歩	歩	歩
運動()			
食事は 食べましたか	朝		
	昼		
	夕		
食物品目チェックシート (1日の中で食べたものに○をつけましょう。)			
さ (魚)			
あ (油)			
に (肉)			
ぎ (牛乳・乳製品)			
や (野菜・きのこ)			
か (海藻)			
い (イモ)			
た (卵)			
だ (大豆)			
く (果物)			
食物品目の合計数			
口腔ケア / 口腔体操	/	/	/
外出			
人との会話・メール			
笑い			
今日の出来事			

応援メッセージ

/	/	/	/
歩	歩	歩	歩
/	/	/	/

今週のふりかえり

宿題の達成状況

達成度 _____ %


目標の達成状況

達成度 _____ %

- 〈達成度の目安〉
- 来週から頑張る 60%
 - いい感じだった 80%
 - ばっちり！ 100%

歩数合計

歩

日本一周ウォーキングへ 

生活記録ノート

今週の宿題

今週の目標

日付	/	/	/	
曜日				
宿題				
歩数	歩	歩	歩	
運動()				
食事は 食べましたか	朝			
	昼			
	夕			
食物品目チェックシート (1日の中で食べたものに○をつけましょう。)				
さ (魚) 				
あ (油) 				
に (肉) 				
ぎ (牛乳・乳製品) 				
や (野菜・きのこ) 				
か (海藻) 				
い (イモ) 				
た (卵) 				
だ (大豆) 				
く (果物) 				
食物品目の合計数				
口腔ケア / 口腔体操	/	/	/	
外出				
人との会話・メール				
笑い				
今日の出来事				

応援 メッセージ

/	/	/	/
歩	歩	歩	歩
/	/	/	/

今週のふりかえり

宿題の達成状況

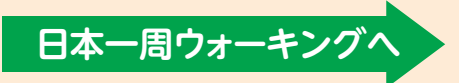
達成度 %

目標の達成状況

達成度 %

- 〈達成度の目安〉
- 来週から頑張る 60%
 - いい感じだった 80%
 - ばっちり! 100%

歩数合計 歩



生活記録ノート

今週の宿題

今週の目標

日付	/	/	/
曜日			
宿題			
歩数	歩	歩	歩
運動()			
食事は 食べましたか	朝		
	昼		
	夕		
食食品目チェックシート (1日の中で食べたものに○をつけましょう。)			
さ (魚) 			
あ (油) 			
に (肉) 			
ぎ (牛乳・乳製品) 			
や (野菜・きのこ) 			
か (海藻) 			
い (イモ) 			
た (卵) 			
だ (大豆) 			
く (果物) 			
食食品目の合計数			
口腔ケア / 口腔体操	/	/	/
外出			
人との会話・メール			
笑い			
今日の出来事			

応援メッセージ

/	/	/	/
歩	歩	歩	歩
/	/	/	/

今週のふりかえり

宿題の達成状況

達成度 %

目標の達成状況

達成度 %

- 〈達成度の目安〉
- 来週から頑張る 60%
 - いい感じだった 80%
 - ばっちり! 100%

歩数合計

歩



生活記録ノート

今週の宿題

今週の目標

日付	/	/	/
曜日			
宿題			
歩数	歩	歩	歩
運動()			
食事は 食べましたか	朝		
	昼		
	夕		
食物品目チェックシート (1日の中で食べたものに○をつけましょう。)			
さ (魚) 			
あ (油) 			
に (肉) 			
ぎ (牛乳・乳製品) 			
や (野菜・きのこ) 			
か (海藻) 			
い (イモ) 			
た (卵) 			
だ (大豆) 			
く (果物) 			
食物品目の合計数			
口腔ケア / 口腔体操	/	/	/
外出			
人との会話・メール			
笑い			
今日の出来事			

応援メッセージ

/	/	/	/
歩	歩	歩	歩
/	/	/	/

今週のふりかえり

宿題の達成状況

達成度 _____ %

目標の達成状況

達成度 _____ %

- 〈達成度の目安〉
- 来週から頑張る 60%
 - いい感じだった 80%
 - ばっちり! 100%

歩数合計

歩



生活記録ノート

今週の宿題

今週の目標

日付	/	/	/
曜日			
宿題			
歩数	歩	歩	歩
運動()			
食事は 食べましたか	朝		
	昼		
	夕		
食物品目チェックシート (1日の中で食べたものに○をつけましょう。)			
さ (魚) 			
あ (油) 			
に (肉) 			
ぎ (牛乳・乳製品) 			
や (野菜・きのこ) 			
か (海藻) 			
い (イモ) 			
た (卵) 			
だ (大豆) 			
く (果物) 			
食物品目の合計数			
口腔ケア / 口腔体操	/	/	/
外出			
人との会話・メール			
笑い			
今日の出来事			

応援メッセージ

/	/	/	/
歩	歩	歩	歩
/	/	/	/

今週のふりかえり

宿題の達成状況

達成度 %

目標の達成状況

達成度 %

〈達成度の目安〉

来週から頑張る	60%
いい感じだった	80%
ばっちり!	100%

歩数合計

歩



生活記録ノート

今週の宿題

今週の目標

日付	/	/	/
曜日			
宿題			
歩数	歩	歩	歩
運動()			
食事は 食べましたか	朝		
	昼		
	夕		
食物品目チェックシート (1日の中で食べたものに○をつけましょう。)			
さ (魚) 			
あ (油) 			
に (肉) 			
ぎ (牛乳・乳製品) 			
や (野菜・きのこ) 			
か (海藻) 			
い (イモ) 			
た (卵) 			
だ (大豆) 			
く (果物) 			
食物品目の合計数			
口腔ケア / 口腔体操	/	/	/
外出			
人との会話・メール			
笑い			
今日の出来事			

応援メッセージ

生活記録ノート

今週の宿題

今週の目標

日付	/	/	/	
曜日				
宿題				
歩数	歩	歩	歩	
運動()				
食事は 食べましたか	朝			
	昼			
	夕			
食物品目チェックシート (1日の中で食べたものに○をつけましょう。)				
さ (魚) 				
あ (油) 				
に (肉) 				
ぎ (牛乳・乳製品) 				
や (野菜・きのこ) 				
か (海藻) 				
い (イモ) 				
た (卵) 				
だ (大豆) 				
く (果物) 				
食物品目の合計数				
口腔ケア / 口腔体操	/	/	/	
外出				
人との会話・メール				
笑い				
今日の出来事				

応援 メッセージ

生活記録ノート

今週の宿題

今週の目標

日付	/	/	/
曜日			
宿題			
歩数	歩	歩	歩
運動()			
食事は 食べましたか	朝		
	昼		
	夕		
食食品目チェックシート (1日の中で食べたものに○をつけましょう。)			
さ (魚) 			
あ (油) 			
に (肉) 			
ぎ (牛乳・乳製品) 			
や (野菜・きのこ) 			
か (海藻) 			
い (イモ) 			
た (卵) 			
だ (大豆) 			
く (果物) 			
食食品目の合計数			
口腔ケア / 口腔体操	/	/	/
外出			
人との会話・メール			
笑い			
今日の出来事			

応援
メッセージ

生活記録ノート

今週の宿題

今週の目標

日付	/	/	/
曜日			
宿題			
歩数	歩	歩	歩
運動()			
食事は 食べましたか	朝		
	昼		
	夕		
食物品目チェックシート (1日の中で食べたものに○をつけましょう。)			
さ (魚) 			
あ (油) 			
に (肉) 			
ぎ (牛乳・乳製品) 			
や (野菜・きのこ) 			
か (海藻) 			
い (イモ) 			
た (卵) 			
だ (大豆) 			
く (果物) 			
食物品目の合計数			
口腔ケア / 口腔体操	/	/	/
外出			
人との会話・メール			
笑い			
今日の出来事			

応援メッセージ

生活記録ノート

今週の宿題

今週の目標

日付	/	/	/
曜日			
宿題			
歩数	歩	歩	歩
運動()			
食事は 食べましたか	朝		
	昼		
	夕		
食物品目チェックシート (1日の中で食べたものに○をつけましょう。)			
さ (魚) 			
あ (油) 			
に (肉) 			
ぎ (牛乳・乳製品) 			
や (野菜・きのこ) 			
か (海藻) 			
い (イモ) 			
た (卵) 			
だ (大豆) 			
く (果物) 			
食物品目の合計数			
口腔ケア / 口腔体操	/	/	/
外出			
人との会話・メール			
笑い			
今日の出来事			

応援メッセージ

	/	/	/	/
	歩	歩	歩	歩
	/	/	/	/

今週のふりかえり

宿題の達成状況

達成度 _____ %

目標の達成状況

達成度 _____ %

- 〈達成度の目安〉
- 来週から頑張る 60%
- いい感じだった 80%
- ばっちり! 100%

歩数合計

_____ 歩



生活記録ノート

今週の宿題

今週の目標

日付	/	/	/	
曜日				
宿題				
歩数	歩	歩	歩	
運動()				
食事は 食べましたか	朝			
	昼			
	夕			
食物品目チェックシート (1日の中で食べたものに○をつけましょう。)				
さ (魚)				
あ (油)				
に (肉)				
ぎ (牛乳・乳製品)				
や (野菜・きのこ)				
か (海藻)				
い (イモ)				
た (卵)				
だ (大豆)				
く (果物)				
食物品目の合計数				
口腔ケア / 口腔体操	/	/	/	
外出				
人との会話・メール				
笑い				
今日の出来事				

応援メッセージ

/	/	/	/
歩	歩	歩	歩
/	/	/	/

今週のふりかえり

宿題の達成状況

達成度 %

目標の達成状況

達成度 %

- 〈達成度の目安〉
- 来週から頑張る 60%
 - いい感じだった 80%
 - ばっちり! 100%

歩数合計

歩



生活記録ノート

今週の宿題

今週の目標

日付	/	/	/
曜日			
宿題			
歩数	歩	歩	歩
運動()			
食事は 食べましたか	朝		
	昼		
	夕		
食物品目チェックシート (1日の中で食べたものに○をつけましょう。)			
さ (魚) 			
あ (油) 			
に (肉) 			
ぎ (牛乳・乳製品) 			
や (野菜・きのこ) 			
か (海藻) 			
い (イモ) 			
た (卵) 			
だ (大豆) 			
く (果物) 			
食物品目の合計数			
口腔ケア / 口腔体操	/	/	/
外出			
人との会話・メール			
笑い			
今日の出来事			

応援メッセージ

/	/	/	/
歩	歩	歩	歩
/	/	/	/

今週のふりかえり

宿題の達成状況

達成度 %

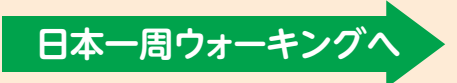
目標の達成状況

達成度 %

- 〈達成度の目安〉
- 来週から頑張る 60%
 - いい感じだった 80%
 - ばっちり! 100%

歩数合計

歩



生活記録ノート

今週の宿題

今週の目標

日付	/	/	/	
曜日				
宿題				
歩数	歩	歩	歩	
運動()				
食事は 食べましたか	朝			
	昼			
	夕			
食食品目チェックシート (1日の中で食べたものに○をつけましょう。)				
さ (魚) 				
あ (油) 				
に (肉) 				
ぎ (牛乳・乳製品) 				
や (野菜・きのこ) 				
か (海藻) 				
い (イモ) 				
た (卵) 				
だ (大豆) 				
く (果物) 				
食食品目の合計数				
口腔ケア / 口腔体操	/	/	/	
外出				
人との会話・メール				
笑い				
今日の出来事				

応援 メッセージ

/	/	/	/
歩	歩	歩	歩
/	/	/	/

今週のふりかえり

宿題の達成状況

達成度 %

目標の達成状況

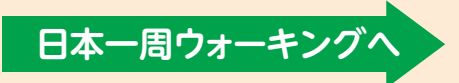
達成度 %

〈達成度の目安〉

来週から頑張る	60%
いい感じだった	80%
ばっちり!	100%

歩数合計

歩



生活記録ノート

今週の宿題

今週の目標

日付	/	/	/	
曜日				
宿題				
歩数	歩	歩	歩	
運動()				
食事は 食べましたか	朝			
	昼			
	夕			

食食品目チェックシート（1日の中で食べたものに○をつけましょう。）

さ (魚)			
あ (油)			
に (肉)			
ぎ (牛乳・乳製品)			
や (野菜・きのこ)			
か (海藻)			
い (イモ)			
た (卵)			
だ (大豆)			
く (果物)			

食食品目の合計数			
口腔ケア / 口腔体操	/	/	/
外出			
人との会話・メール			
笑い			
今日の出来事			

応援メッセージ

/	/	/	/
歩	歩	歩	歩
/	/	/	/

今週のふりかえり

宿題の達成状況

達成度 _____ %

目標の達成状況

達成度 _____ %

- 〈達成度の目安〉
- 来週から頑張る 60%
 - いい感じだった 80%
 - ばっちり! 100%

歩数合計

_____ 歩



生活記録ノート

今週の宿題

今週の目標

日付	/	/	/
曜日			
宿題			
歩数	歩	歩	歩
運動()			
食事は 食べましたか	朝		
	昼		
	夕		
食食品目チェックシート (1日の中で食べたものに○をつけましょう。)			
さ (魚) 			
あ (油) 			
に (肉) 			
ぎ (牛乳・乳製品) 			
や (野菜・きのこ) 			
か (海藻) 			
い (イモ) 			
た (卵) 			
だ (大豆) 			
く (果物) 			
食食品目の合計数			
口腔ケア / 口腔体操	/	/	/
外出			
人との会話・メール			
笑い			
今日の出来事			

応援メッセージ

生活記録ノート

今週の宿題

今週の目標

日付	/	/	/	
曜日				
宿題				
歩数	歩	歩	歩	
運動()				
食事は 食べましたか	朝			
	昼			
	夕			
食物品目チェックシート (1日の中で食べたものに○をつけましょう。)				
さ (魚) 				
あ (油) 				
に (肉) 				
ぎ (牛乳・乳製品) 				
や (野菜・きのこ) 				
か (海藻) 				
い (イモ) 				
た (卵) 				
だ (大豆) 				
く (果物) 				
食物品目の合計数				
口腔ケア / 口腔体操	/	/	/	
外出				
人との会話・メール				
笑い				
今日の出来事				

応援 メッセージ

生活記録ノート

今週の宿題

今週の目標

日付	/	/	/
曜日			
宿題			
歩数	歩	歩	歩
運動()			
食事は 食べましたか	朝		
	昼		
	夕		
食物品目チェックシート (1日の中で食べたものに○をつけましょう。)			
さ (魚) 			
あ (油) 			
に (肉) 			
ぎ (牛乳・乳製品) 			
や (野菜・きのこ) 			
か (海藻) 			
い (イモ) 			
た (卵) 			
だ (大豆) 			
く (果物) 			
食物品目の合計数			
口腔ケア / 口腔体操	/	/	/
外出			
人との会話・メール			
笑い			
今日の出来事			

応援
メッセージ

生活記録ノート

今週の宿題

今週の目標

日付	/	/	/
曜日			
宿題			
歩数	歩	歩	歩
運動()			
食事は 食べましたか	朝		
	昼		
	夕		
食物品目チェックシート (1日の中で食べたものに○をつけましょう。)			
さ (魚) 			
あ (油) 			
に (肉) 			
ぎ (牛乳・乳製品) 			
や (野菜・きのこ) 			
か (海藻) 			
い (イモ) 			
た (卵) 			
だ (大豆) 			
く (果物) 			
食物品目の合計数			
口腔ケア / 口腔体操	/	/	/
外出			
人との会話・メール			
笑い			
今日の出来事			

応援メッセージ

生活記録ノート

今週の宿題

今週の目標

日付	/	/	/	
曜日				
宿題				
歩数	歩	歩	歩	
運動()				
食事は 食べましたか	朝			
	昼			
	夕			
食食品目チェックシート (1日の中で食べたものに○をつけましょう。)				
さ (魚) 				
あ (油) 				
に (肉) 				
ぎ (牛乳・乳製品) 				
や (野菜・きのこ) 				
か (海藻) 				
い (イモ) 				
た (卵) 				
だ (大豆) 				
く (果物) 				
食食品目の合計数				
口腔ケア / 口腔体操	/	/	/	
外出				
人との会話・メール				
笑い				
今日の出来事				

応援 メッセージ

/	/	/	/
歩	歩	歩	歩
/	/	/	/

今週のふりかえり

宿題の達成状況

達成度 %

目標の達成状況

達成度 %

- 〈達成度の目安〉
- 来週から頑張る 60%
 - いい感じだった 80%
 - ばっちり! 100%

歩数合計

歩



生活記録ノート

今週の宿題

今週の目標

日付	/	/	/
曜日			
宿題			
歩数	歩	歩	歩
運動()			
食事は 食べましたか	朝		
	昼		
	夕		
食物品目チェックシート (1日の中で食べたものに○をつけましょう。)			
さ (魚) 			
あ (油) 			
に (肉) 			
ぎ (牛乳・乳製品) 			
や (野菜・きのこ) 			
か (海藻) 			
い (イモ) 			
た (卵) 			
だ (大豆) 			
く (果物) 			
食物品目の合計数			
口腔ケア / 口腔体操	/	/	/
外出			
人との会話・メール			
笑い			
今日の出来事			

応援メッセージ

生活記録ノート

今週の宿題

今週の目標

日付	/	/	/	
曜日				
宿題				
歩数	歩	歩	歩	
運動()				
食事は 食べましたか	朝			
	昼			
	夕			

食食品目チェックシート（1日の中で食べたものに○をつけましょう。）

さ (魚)			
あ (油)			
に (肉)			
ぎ (牛乳・乳製品)			
や (野菜・きのこ)			
か (海藻)			
い (イモ)			
た (卵)			
だ (大豆)			
く (果物)			

食食品目の合計数			
口腔ケア / 口腔体操	/	/	/
外出			
人との会話・メール			
笑い			
今日の出来事			

応援メッセージ

/	/	/	/
歩	歩	歩	歩
/	/	/	/

今週のふりかえり

宿題の達成状況

達成度 _____ %

目標の達成状況

達成度 _____ %

- 〈達成度の目安〉
- 来週から頑張る 60%
 - いい感じだった 80%
 - ばっちり! 100%

歩数合計

_____ 歩



生活記録ノート

今週の宿題

今週の目標

日付	/	/	/	
曜日				
宿題				
歩数	歩	歩	歩	
運動()				
食事は 食べましたか	朝			
	昼			
	夕			
食食品目チェックシート (1日の中で食べたものに○をつけましょう。)				
さ (魚) 				
あ (油) 				
に (肉) 				
ぎ (牛乳・乳製品) 				
や (野菜・きのこ) 				
か (海藻) 				
い (イモ) 				
た (卵) 				
だ (大豆) 				
く (果物) 				
食食品目の合計数				
口腔ケア / 口腔体操	/	/	/	
外出				
人との会話・メール				
笑い				
今日の出来事				

応援 メッセージ

生活記録ノート

今週の宿題

今週の目標

日付	/	/	/	
曜日				
宿題				
歩数	歩	歩	歩	
運動()				
食事は 食べましたか	朝			
	昼			
	夕			
食食品目チェックシート (1日の中で食べたものに○をつけましょう。)				
さ (魚)				
あ (油)				
に (肉)				
ぎ (牛乳・乳製品)				
や (野菜・きのこ)				
か (海藻)				
い (イモ)				
た (卵)				
だ (大豆)				
く (果物)				
食食品目の合計数				
口腔ケア / 口腔体操	/	/	/	
外出				
人との会話・メール				
笑い				
今日の出来事				

応援メッセージ

生活記録ノート

今週の宿題

今週の目標

日付	/	/	/
曜日			
宿題			
歩数	歩	歩	歩
運動()			
食事は 食べましたか	朝		
	昼		
	夕		
食物品目チェックシート (1日の中で食べたものに○をつけましょう。)			
さ (魚)			
あ (油)			
に (肉)			
ぎ (牛乳・乳製品)			
や (野菜・きのこ)			
か (海藻)			
い (イモ)			
た (卵)			
だ (大豆)			
く (果物)			
食物品目の合計数			
口腔ケア / 口腔体操	/	/	/
外出			
人との会話・メール			
笑い			
今日の出来事			

応援メッセージ

生活記録ノート

今週の宿題

今週の目標

日付	/	/	/	
曜日				
宿題				
歩数	歩	歩	歩	
運動()				
食事は 食べましたか	朝			
	昼			
	夕			
食食品目チェックシート (1日の中で食べたものに○をつけましょう。)				
さ (魚) 				
あ (油) 				
に (肉) 				
ぎ (牛乳・乳製品) 				
や (野菜・きのこ) 				
か (海藻) 				
い (イモ) 				
た (卵) 				
だ (大豆) 				
く (果物) 				
食食品目の合計数				
口腔ケア / 口腔体操	/	/	/	
外出				
人との会話・メール				
笑い				
今日の出来事				

応援メッセージ

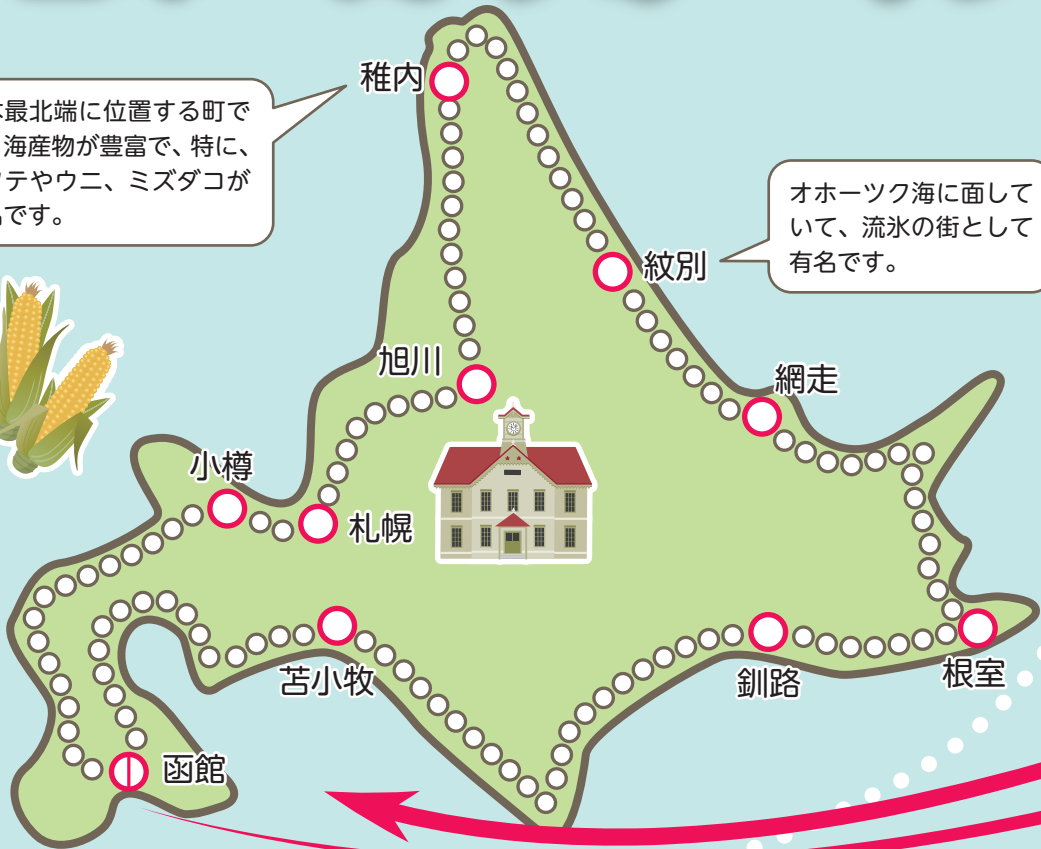


神戸発!

日本一周ウォーキング

日本最北端に位置する町です。海産物が豊富で、特に、ホタテやウニ、ミズダコが有名です。

オホーツク海に面していて、流氷の街として有名です。



青森へ!

坂道が多いことでも知られる長崎。「ちゃんぽん」や「皿うどん」「カステラ」が有名。



沖縄県・那覇市へ!

郷土料理「カツオのたたき」が有名。



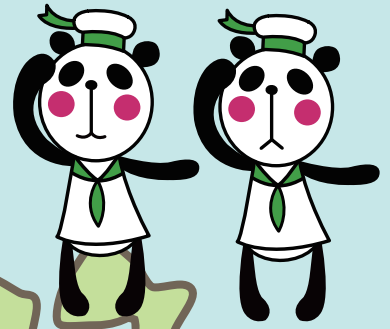
本州最南端にある町。スキューバダイビングなどマリンスポーツが盛んです。



凡例

- ○ … 5,000 歩あるいたら一つ色を塗りましょう。
- Ⓛ ○ … 島を渡る時に2回通る場所は、半分ずつ色を塗りましょう。
- ➔ … この矢印で繋がっているところは 2 箇所一緒に色を塗りましょう。

日本を代表する伝統の火祭り「青森ねぶた祭」。国の重要無形民俗文化財にも指定されています。



青森

八戸

秋田

秋田郷土料理
といえば、きりたんぽ。

酒田

仙台

3大名物「牛タン」「ずんだ」
「笹かまぼこ」が有名。

いわき

関東最東端の犬吠埼は山頂・離島を除き日本一早く初日の出が見られます。

銚子

千葉

那覇

「琉球王国」文化が華ひらいた街で、首里城跡などの文化遺産が数多く点在しています。

北海道・函館市へ！

鹿児島へ！



輪島

金沢

福井

富山

大きさに驚く黒部ダムがある。「ケロリングズ」が有名。

名古屋

日本三名園のひとつに数えられている兼六園。九谷焼や加賀友禅が有名。

東京

横浜

浦安

富士

熱海

鎌倉

静岡

伊勢

金のシャチホコで有名な名古屋城がある。きしめん、ひつまぶしなどが有名。



歴史的遺産や海、山などの豊かな自然環境に恵まれた魅力的なまちです。



あなたの健康づくり応援します