

# 健康チェックシート



※できたら○をつけてみましょう

- ・ 動く  
(家の中で体を動かしたり、散歩をしたら○)
- ・ 話す  
(誰かと話したり、電話やメールなどで交流したら○)

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		・ 動く ・ 話す	・ 動く ・ 話す	・ 動く ・ 話す	・ 動く ・ 話す	・ 動く ・ 話す
6	7	8	9	10	11	12
・ 動く ・ 話す	・ 動く ・ 話す	・ 動く ・ 話す	・ 動く ・ 話す	・ 動く ・ 話す	・ 動く ・ 話す	・ 動く ・ 話す
13	14	15	16	17	18	19
・ 動く ・ 話す	・ 動く ・ 話す	・ 動く ・ 話す	・ 動く ・ 話す	・ 動く ・ 話す	・ 動く ・ 話す	・ 動く ・ 話す
20	21	22	23	24	25	26
・ 動く ・ 話す	・ 動く ・ 話す	・ 動く ・ 話す	・ 動く ・ 話す	・ 動く ・ 話す	・ 動く ・ 話す	・ 動く ・ 話す
27	28	29	30			
・ 動く ・ 話す	・ 動く ・ 話す	・ 動く ・ 話す	・ 動く ・ 話す			

☆認知症は、脳の障害による病気で、誰もがかかる恐れがあります。  
「あれ？ちょっと変だな」は大事なサインです。少しでも気になることがあれば、かかりつけの病院で相談をしてみましょう。