

# 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 ・ 動く ・ 話す	2 ・ 動く ・ 話す	3 ・ 動く ・ 話す
4 ・ 動く ・ 話す	5 ・ 動く ・ 話す	6 ・ 動く ・ 話す	7 ・ 動く ・ 話す	8 ・ 動く ・ 話す	9 ・ 動く ・ 話す	10 ・ 動く ・ 話す
11 ・ 動く ・ 話す	12 ・ 動く ・ 話す	13 ・ 動く ・ 話す	14 ・ 動く ・ 話す	15 ・ 動く ・ 話す	16 ・ 動く ・ 話す	17 ・ 動く ・ 話す
18 ・ 動く ・ 話す	19 ・ 動く ・ 話す	20 ・ 動く ・ 話す	21 ・ 動く ・ 話す	22 ・ 動く ・ 話す	23 ・ 動く ・ 話す	24 ・ 動く ・ 話す
25 ・ 動く ・ 話す	26 ・ 動く ・ 話す	27 ・ 動く ・ 話す	28 ・ 動く ・ 話す	29 ・ 動く ・ 話す	30 ・ 動く ・ 話す	31 ・ 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。