

# 健康への第一歩！自分の体を知りましょう

いつまでもいきいきと、自分らしく元気に暮らし続けるためには、「自分の体を知る」ことが大切です。自分の体調の変化に気づけるよう、まずは1週間！自分の体をチェックしてみましょう。

## 健康チェック表

ご自宅に血圧計がない場合は、薬局やお近くの公民館などで測ることもできます。この機会に測定してみましょう！



### 記入例

日付・曜日	令和5年4月25日(水)	日付・曜日	年 月 日(月)	月 日(火)	月 日(水)	月 日(木)
体温	36.5 度	体温	度	度	度	度
血圧	132/80	血圧	/	/	/	/
睡眠	6 時間	睡眠	時間	時間	時間	時間
食事	朝 夕	食事	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕
	x o o					
水分	800 ml/日	水分	ml/日	ml/日	ml/日	ml/日
排便	有・無	排便	有・無	有・無	有・無	有・無
歯磨き	朝・昼・晩	歯磨き	朝・昼・晩	朝・昼・晩	朝・昼・晩	朝・昼・晩
運動	ウォーキング 40 分	運動	分	分	分	分

日付・曜日	月 日(金)	月 日(土)	月 日(日)
体温	度	度	度
血圧	/	/	/
睡眠	時間	時間	時間
食事	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕
水分	ml/日	ml/日	ml/日
排便	有・無	有・無	有・無
歯磨き	朝・昼・晩	朝・昼・晩	朝・昼・晩
運動	分	分	分

血圧は決まった時間にはかりましょう

水や麦茶の摂取量を記入しましょう  
カフェインや糖分を含むものは「水分補給」には適しません、適量を楽しむことはOKです

健康チェックできましたか。  
次は、自分の特徴を書き出して、振り返ってみましょう。

