

お元気チェックリスト

check!



毎日の生活を振り返り チェックをつけてみましょう

- 定期的に、ウォーキング・筋トレ・ストレッチ等をおこない、身体を動かしている。
- 1日3食、おいしくご飯を食べることができる。
- BMIが21.5～24.9である。
【BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)】
- 定期的にかかりつけ医に受診している。
- 定期的に歯科受診し、硬い食べ物もおいしく食べられる。
- 買い物に出掛けたり、友人を訪ねたり、地域の方とコミュニケーションを取っている。
- 毎日6～7時間睡眠をとり、よく眠れる。

全ての項目にチェックがつくよう 以下のことを意識しましょう

運動・
身体活動



少しの時間でもいいので、身体を動かしましょう。

心身の
健康



バランスの良い食事を心がけ、よく噛んで食べましょう。

社会参加



通いの場や地域の集まりに参加し、他者との交流を深めましょう。

趣味・
生きがい



生きがいを持ち、趣味を楽しみましょう。

気持ち



今を楽しむことを心がけ、明るい気持ちで過ごしましょう。