



健康管理シート

茨木市

月		体調	栄養バランス	口腔ケア	規則的な生活	身体活動	 ひとこと日記 感想など 
日付	曜日	◎ 良い ○ まあ良い △ 良くない	◎ できた ○ まあまあできた △ あまりできなかった				
1		◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	
2		◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	
3		◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	
4		◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	
5		◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	
6		◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	
7		◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	
8		◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	
9		◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	
10		◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	
11		◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	
12		◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	
13		◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	
14		◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	
15		◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	
16		◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	
17		◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	
18		◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	
19		◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	
20		◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	
21		◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	
22		◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	
23		◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	
24		◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	
25		◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	
26		◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	
27		◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	
28		◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	
29		◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	
30		◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	
31		◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	