発行元・お問い合わせ：羽村市高齢福祉介護課　介護予防・地域支援係　０４２－５５５－１１１１（内線１９７）

1週間の取り組みチェック

令和　年　月　日～　月　日

名前

1週間で5回以上食べたり、できていたら〇をつけましょう。

	1週目	2週目	3週目	4週目	5週目	6週目	7週目	8週目	9週目	10週目	11週目	12週目
肉類												
魚介類												
卵類												
大豆												
牛乳												
緑黄色野菜												
海藻類												
いも類												
果物類												
油脂類												
10食品群 7点以上 〇が7つ以上	点/10点中	点/10点中	点/10点中	点/10点中	点/10点中	点/10点中	点/10点中	点/10点中	点/10点中	点/10点中	点/10点中	点/10点中
1日2回以上 歯を磨く												
デンタルフロス・歯間ブラシ使用												
体重測定 週1回以上												