月　カレンダー

名前

	日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	曜日										
スケジュール											
具体的な行動目標		【評価】◎よくできた　〇できた　△少ししかできなかった　×できなかった									
運動											
食事口腔											
社会参加											
その他											
血圧（mmHg）	朝	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
	夜	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
歩数または歩行時間											
グラフで見える化！	12，000歩→										
	10，000歩→										
	8，000歩→										
	6，000歩→										
	4，000歩→										
	2，000歩→										
一言メモ 「体操を頑張った！」 「久しぶりに友達と会食を楽しんだ」など											

月　カレンダー

名前

	日	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	曜日										
スケジュール											
具体的な行動目標		【評価】◎よくできた　〇できた　△少ししかできなかった　×できなかった									
運動											
食事口腔											
社会参加											
その他											
血圧（mmHg）	朝	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
	夜	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
歩数または歩行時間											
グラフで見える化！	12，000歩→										
	10，000歩→										
	8，000歩→										
	6，000歩→										
	4，000歩→										
	2，000歩→										
一言メモ 「体操を頑張った！」 「久しぶりに友達と会食を楽しんだ」など											

月　カレンダー

名前

	日	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	曜日											
スケジュール												
具体的な行動目標		【評価】◎よくできた　〇できた　△少ししかできなかった　×できなかった										
運動												
食事口腔												
社会参加												
その他												
血圧（mmHg）	朝	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
	夜	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
歩数または歩行時間												
グラフで見える化！	12，000歩→											
	10，000歩→											
	8，000歩→											
	6，000歩→											
	4，000歩→											
	2，000歩→											
一言メモ 「体操を頑張った！」 「久しぶりに友達と会食を楽しんだ」など												