













ここからは数字      でお答えください

最も当てはまる数字を  に記入して下さい

最近 **1週間** で、次の食品をどれくらいの**頻度**で食べましたか

- : ほぼ**毎日**食べる       : **2日**に1回食べる  
 : **3~4日**に1回食べる       : 週に1回食べる       : 食べることはない

魚	油	肉	牛乳	緑黄色野菜	海藻	芋	卵	大豆	果物
									
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

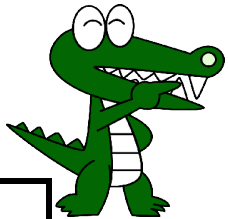
最近 **1か月** で、次の活動をどれくらいの**頻度**で行っていましたか

- : 週に**2回**以上行っている       : 週に**1回**行っている  
 : 月に**1~2回**行っている       : 行っていない

豊中 はつらつ教室	体力測定会	通いの場・ 自主グループ	老人クラブ の活動	介護予防 センター	仕事・自営業
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
ボランティア 活動	習い事・趣味の 教室・体操教室	ぐんぐん 元気塾	友人や近所 との交流		
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		

ここまで書き終えられたら、職員にお声がけください

体力測定の記録

握力	右: <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/> kg	左: <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/> kg		
開眼 片足立ち	右: <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/> 秒	左: <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/> 秒		
5回立ち座り (SS-5)	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/> 秒	<input type="text"/> 回		TUG <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/> 秒
オーラルディア ドコネシス	ぱ: <input type="text"/> . <input type="text"/> 回	た: <input type="text"/> . <input type="text"/> 回		か: <input type="text"/> . <input type="text"/> 回

身体測定の記録

身長	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/> cm	体重	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/> kg
BMI	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/>	血圧	収縮期: <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> mmHg      拡張期: <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> mmHg
圏域	<input type="text"/> <input type="text"/>	グループ コード	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>

本票の記入内容は、ご本人及びご家族への情報提供等への活用と、個人が特定されないように匿名化した上で事業効果の検討等に活用するため、豊中市及び地域包括支援センターで、厳重な管理のもと共有いたします。