

「年齢なりの健康を保つために、習慣にしておいてよかったこと」

	～50代	60代	70代	80代
①起床・就寝時刻	●●●●●	●●	●	●
②バランスの よい食生活	●●●●●●●	●	●	●
③体重を量る	●●●		●●●	●●
④血圧を測る		●●	●	●●
⑤健康診断	●●●	●	●●	●
⑥家事の 合理化・分担		●	●	●
⑦運動	●●	●	●	●●
⑧定期に外出	●●●●●●●		●●	●
	田島藤上崎取		田尾	木
⑨その他			●	●