

健康について、普段から
気をつけていることを書いてください。

11

項目

具体的には？

生活習慣病

身体活動・運動

栄養・食生活

休養・こころの健康

歯・口腔

飲酒／喫煙

薬

その他

年 月 日 お名前

すまいる

健康について、普段から
知っておきたいことを書いてください。

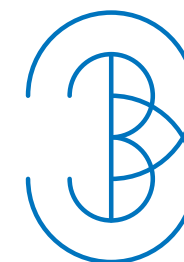


項目	具体的には？
生活習慣病	
身体活動・運動	
栄養・食生活	
休養・こころの健康	
歯・口腔	
飲酒／喫煙	
薬	
その他	

年	月	日	お名前	すまいる
---	---	---	-----	---------------------------

健康について

知りたいことを検索してみましょう。



キーワード

検索してわかったこと

/	/	
/	/	
/	/	
/	/	
/	/	
/	/	
/	/	
/	/	
/	/	

年 月 日 お名前

すまいる

「すまけんワークショップ」で
学んだことを書き出してみよう。

4!

●

●

年 月 日 お名前

すまけん

すまいるJ=ホ

年 月 日 ~ 月 日 お名前

健康について知りたいことを

年 月 日

検索して、記録しましょう。

キーワード

検索してわかったこと

/ /

/ /

/ /

/ /

/ /

/ /

/ /

/ /

/ /

すまいる

健康について知りたいことを
検索して、記録しましょう。

年 月

キーワード	検索してわかったこと
/	
/	
/	
/	
/	
/	
/	
/	
/	
/	

すまじゅ