

◇ 私の身体について

健康状態 (年 月 日現在)

身長		Cm	体重	Kg
食物アレルギー	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	ある場合の食べ物		
持病	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	病名		
現在治療中の病気	病名		通院先	
	病名		通院先	
今までに入院した怪我・病気		入院先病院		
才頃	病名			病院
才頃	病名			病院
才頃	病名			病院
才頃	病名			病院
才頃	病名			病院

家族に伝えておきたい体の様子

健康保険証と介護保険証について

健康保険証	<input type="checkbox"/> 国保 <input type="checkbox"/> 社保(共済)	記号	番号	被保険者番号
後期高齢者医療被保険者証	自己負担割合	1割	2割	3割
介護保険証(満65才以上)	番号			
介護認定級	<input type="checkbox"/> 要支援1	<input type="checkbox"/> 要支援2	<input type="checkbox"/> 介護1	<input type="checkbox"/> 介護2
認定日	<input type="checkbox"/> 介護3	<input type="checkbox"/> 介護4	<input type="checkbox"/> 介護5	
年 月 日				

4 私の未来日記 計画表&達成チェック

「未来日記・スターティング第3章」で、思いつくままに、挑戦したいこと、続けたいことなどを書いて頂きましたが、第4章ではもっと具体的に、いつまでに何をしたいか、思い描いてみましょう。

◇ 明日したいこと・行きたいところ

※出来たらチェック

・

・

◇ 1週間後までにしたいこと・行きたいところ

※出来たらチェック

・

・

・

・

◇ 1ヶ月後までにしたいこと・行きたいところ

※出来たらチェック

・

・

・

・