

# あなたの生活を振り返ってみよう！

家の中で過ごすことが多くなって、あなたの毎日が変わっていませんか？

## STEP1

まずは下記の「ステイホーム時生活チェック表」を使って生活行為の変化を確認します。

## STEP2

右の3つのポイントを参考にあなたの生活の工夫点を書いてみましょう。

<健康を保つ3つのポイント>

- ★「孤立を防ぐ」
- ★「生活のリズムを保つ」
- ★「好きな作業(活動)に取り組む」

## STEP1 「ステイホーム時 生活チェック表」

【チェック方法】

該当する箇所に「○」を入れてみましょう

①「していた」: 普段の生活でしていたこと

②「している」: 現在(緊急事態宣言発出後)していること

③「不安」: これから先続けていくことに不安を感じることに

※リスト以外の生活行為に思い当たるものがあれば、空欄に記載してください。

生活行為	① していた	② している	③ 不安
 決まった時間に起き、就寝する			
 栄養のある食事をきちんと食べる			
 身支度(洗顔、髭剃り、化粧、整髪、更衣など)をする			
 お風呂に入る			
 掃除(掃除機やモップかけ、拭き掃除)や整理整頓をする			
 調理や後片付けをする			
買物に行く			
庭の手入れや管理			
洗濯をする、洗濯物を干す・たたんで片付ける			
バスや電車などの公共交通機関を利用する			
家族や友達とのおしゃべり			
室内で行う活動(読書、書道や裁縫、将棋・将棋、絵を描く、音楽を聴く、パソコン・スマホの使用、軽い体操など)			
屋外で行う活動(散歩やジョギングなど)			
趣味や交流のための外出(映画館、図書館、競技場でのスポーツ観戦など)			
賃金を伴う仕事			

## STEP2

<健康を保つ3つのポイント>

- ★「孤立を防ぐ」
- ★「生活のリズムを保つ」
- ★「好きな作業(活動)に取り組む」

生活の工夫点