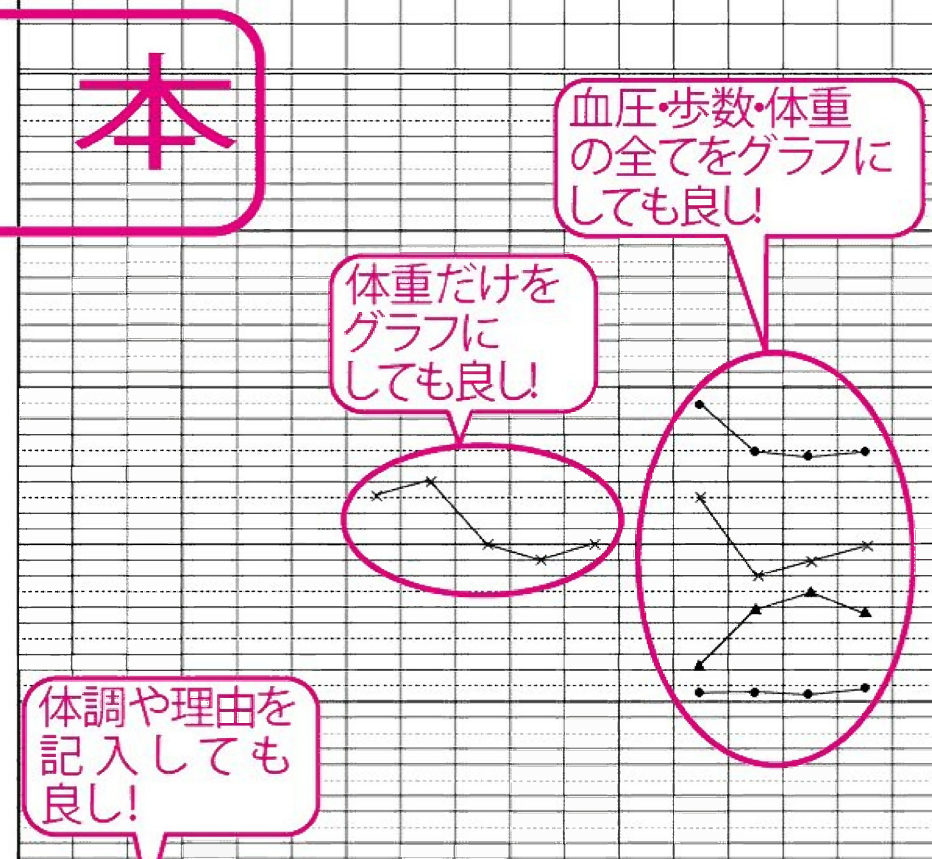
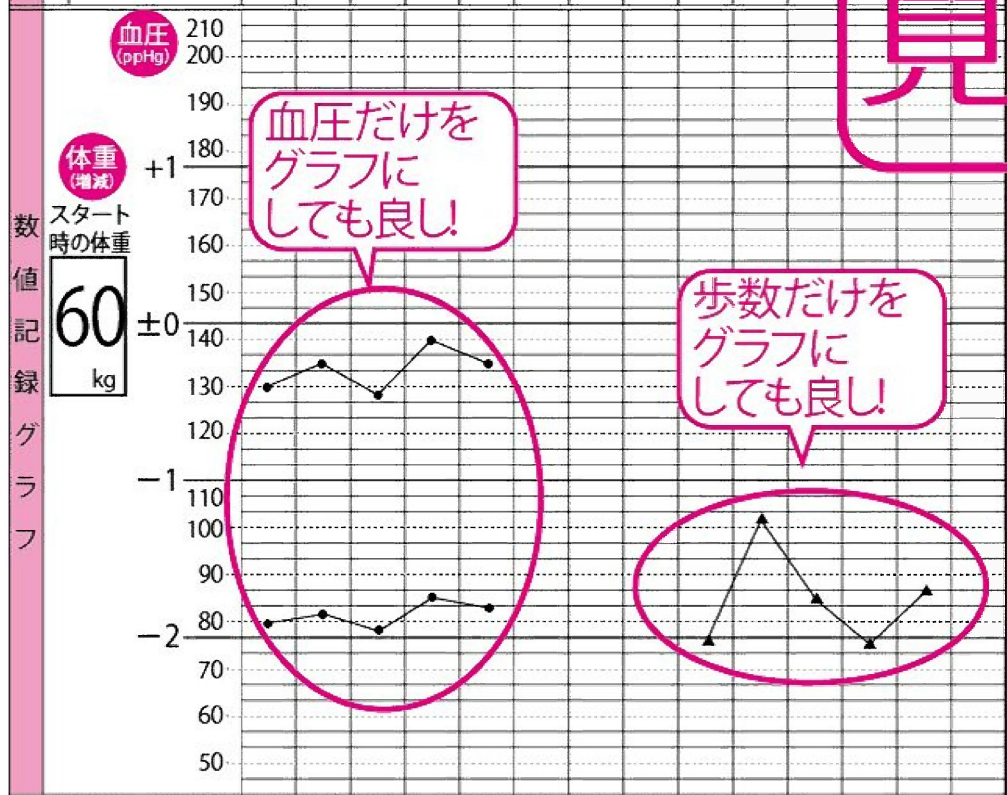


健康づくり実践記録表

実践		日付		年 月 日 ~ 年 月 日													
		4/1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
数値の記録	血圧(ppHg) 高低	130/80	135/82	128/78	140/86	135/83	132/82	130/80	140/87	134/84	136/80	133/78	131/80	129/76	130/79		
	体重(kg)	60.0	60.5	59.5	59.0	59.0	59.2	59.1	58.9	59.0	58.9	58.8	58.6	58.8	58.9		
	歩数(歩)	856	329	534	372	687	926	532	973	1295	785	2475	1398	665	4727		
その他																	

実践		年 月 日 ~ 年 月 日																													
		15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	/													
数値の記録	血圧(ppHg) 高低	134/84	140/87	128/78	130/79	135/82	130/80	133/78	134/84	135/82	129/76	135/82	140/86	133/78	130/79	128/78	130/80	/													
	体重(kg)	59.2	59.5	59.8	59.4	59.6	59.5	59.3	59.4	59.0	58.9	59.0	58.9	59.3	58.8	58.9	59.0	/													
	歩数(歩)	856	2824	787	234	322	485	522	623	679	375	127	557	422	252	345	212	3													
その他																															

見本



メモ欄
記録した日の体調や
ひとこと日記を
つけましょう!

雨で寒い

雨で歩けず

ラン△さんと

万歩計付け忘れ

ウ〇〇さんと

スパー入行

頭痛あり

病院へ行く

ラン〇〇さんと

旅行へ行く