健康づくり実践記録表

日付 実践		年　月　日～　年　月　日													
		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
数値の記録	必須　血圧(ppHg) 高 低	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	体重(kg)														
	歩数(歩)														
	その他														

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

数値記録グラフ

血圧(ppHg)
210
200
190
180
170
160
150
140
130
120
110
100
90
80
70
60
50

体重(増減)
+1
±0
−1
−2

スタート時の体重
kg

歩数(歩)
15,000歩
14,000歩
13,000歩
12,000歩
11,000歩
10,000歩
9,000歩
8,000歩
7,000歩
6,000歩

※血圧(●)・歩数(▲)・体重(×)で表わし、同じ記号どうしを線でつなぎましょう。
線を色分けしても分かりやすいです。

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!														