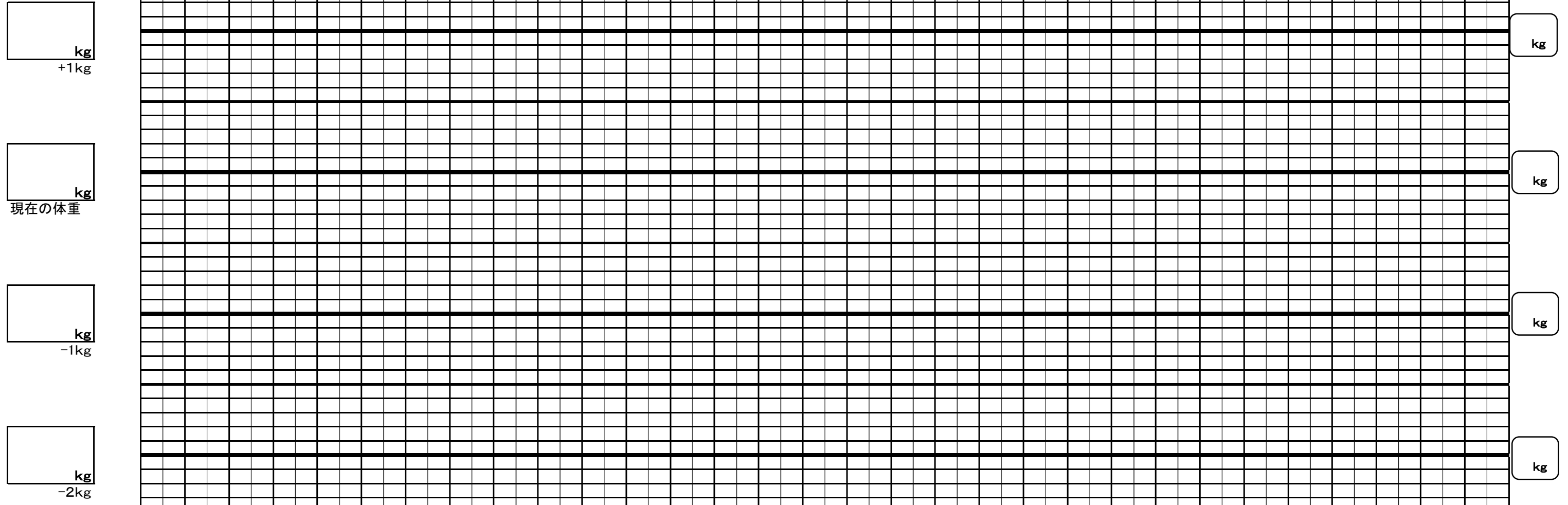


氏名 _____
 生年月日 年 月 日 (歳)

月の健康づくり記録表



記録をつけて、保健師等に確認してもらったら、ポイントがもらえるよ！
 (体重、血圧、歩数記録で各2ポイントずつ)



体重		日付																															
		1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日	
血圧	☀️ 最大																																
	☾️ 最小																																
歩数																																	

目標																																
一言メモ																																

◎○△×
 ↓↓↓
 よでま
 くきあ
 できたま
 きたあ
 きたあ
 た

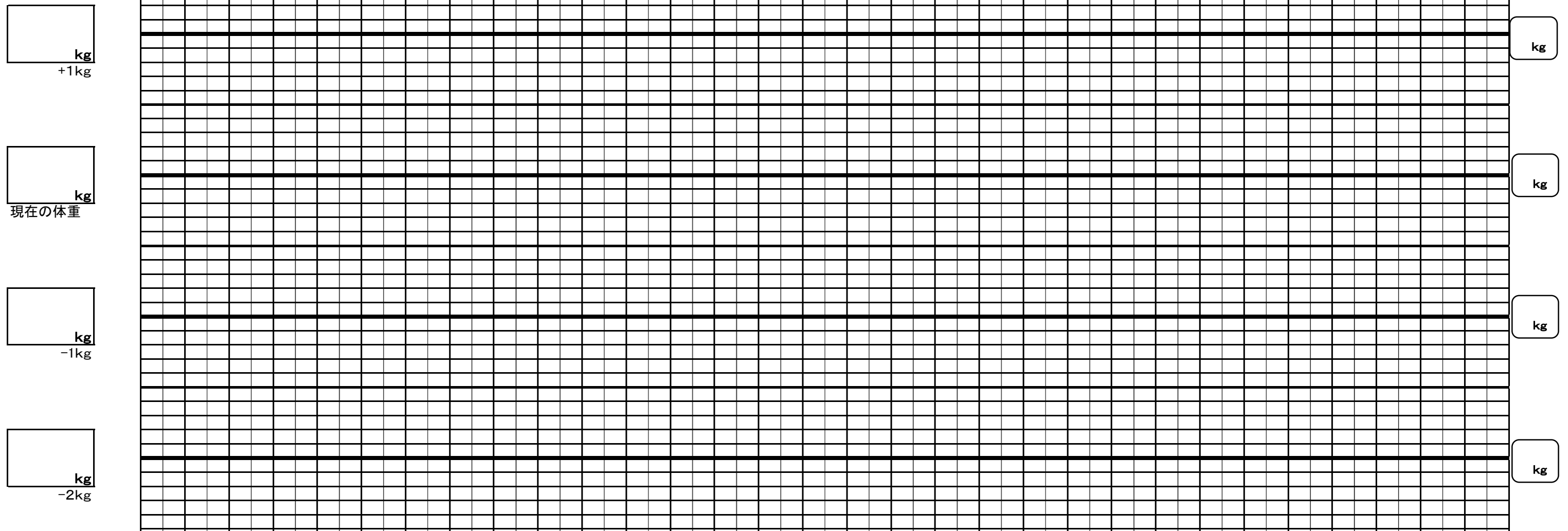
健康目標をたてよう！ マイルール(食習慣) マイルール(運動習慣) マイルール(生活習慣)

氏名 _____
 生年月日 年 月 日 (歳)

月の健康づくり記録表



記録をつけて、保健師等に確認してもらったら、ポイントがもらえるよ！
 (体重、血圧、歩数記録で各2ポイントずつ)



体重		日付																																
		1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日		
血圧	☀️ 最大																																	
	☾️ 最小																																	
歩数																																		

目標																																	

◎○△×
 ↓↓↓
 よでま
 くきあ
 できたま
 きたあ
 たで
 きた

一言メモ

健康目標をたてよう！ マイルール(食習慣) マイルール(運動習慣) マイルール(生活習慣)