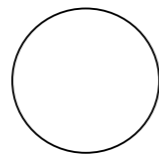


氏名 _____
 生年月日 年 月 日 (歳)



月の健康づくり記録表



体重、血圧、
 歩数記録で
 各2ポイントずつ

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！



kg +1kg	Grid for weight recording (1kg +1kg)																															kg											
kg 現在の体重	Grid for current weight recording (kg)																															kg											
kg -1kg	Grid for weight recording (-1kg)																															kg											
kg -2kg	Grid for weight recording (-2kg)																															kg											
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	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/				
歩数																																											

目標																																												
	一言メモ																																											

◎○△×
 ↓↓↓↓
 よでまで
 くきあき
 たまな
 きあ
 たあ
 きた
 きた

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)