私の健康の記録

いつまでもいきいきと、自分らしく元気で暮らし続けるためには、
自分の体を知ることが大切です。自分の体をチェックしてみましょう。

測定日	時刻	血圧	脈拍	食事			体重	運動	メモ
5/20 (月)	6：15	132/80	64	朝	昼	夕	50kg	ウォーキング 6000 歩 30 分	膝が痛い
				×	○	○			
/		/		朝	昼	夕	kg		
( )									
/		/		朝	昼	夕	kg		
( )									
/		/		朝	昼	夕	kg		
( )									
/		/		朝	昼	夕	kg		
( )									
/		/		朝	昼	夕	kg		
( )									
/		/		朝	昼	夕	kg		
( )									
/		/		朝	昼	夕	kg		
( )									
/		/		朝	昼	夕	kg		
( )									
/		/		朝	昼	夕	kg		
( )									
/		/		朝	昼	夕	kg		
( )									
/		/		朝	昼	夕	kg		
( )									
/		/		朝	昼	夕	kg		
( )									
/		/		朝	昼	夕	kg		
( )									
/		/		朝	昼	夕	kg		
( )									

測定日	時刻	血圧	脈拍	食事			体重	運動	メモ
/				朝	昼	夕	kg		
( )									
/		/		朝	昼	夕	kg		
( )									
/		/		朝	昼	夕	kg		
( )									
/		/		朝	昼	夕	kg		
( )									
/		/		朝	昼	夕	kg		
( )									
/		/		朝	昼	夕	kg		
( )									
/		/		朝	昼	夕	kg		
( )									
/		/		朝	昼	夕	kg		
( )									
/		/		朝	昼	夕	kg		
( )									
/		/		朝	昼	夕	kg		
( )									
/		/		朝	昼	夕	kg		
( )									
/		/		朝	昼	夕	kg		
( )									
/		/		朝	昼	夕	kg		
( )									

私の健康の記録

いつまでもいきいきと、自分らしく元気で暮らし続けるためには、
自分の体を知ることが大切です。自分の体をチェックしてみましょう。

測定日	時刻	血圧	脈拍	食事			体重	運動	メモ
5/20 (月)	6：15	132/80	64	朝	昼	夕	50kg	ウォーキング 6000 歩 30 分	膝が痛い
				×	○	○			
/		/		朝	昼	夕	kg		
( )									
/		/		朝	昼	夕	kg		
( )									
/		/		朝	昼	夕	kg		
( )									
/		/		朝	昼	夕	kg		
( )									
/		/		朝	昼	夕	kg		
( )									
/		/		朝	昼	夕	kg		
( )									
/		/		朝	昼	夕	kg		
( )									
/		/		朝	昼	夕	kg		
( )									
/		/		朝	昼	夕	kg		
( )									
/		/		朝	昼	夕	kg		
( )									
/		/		朝	昼	夕	kg		
( )									
/		/		朝	昼	夕	kg		
( )									
/		/		朝	昼	夕	kg		
( )									
/		/		朝	昼	夕	kg		
( )									

測定日	時刻	血圧	脈拍	食事			体重	運動	メモ
/				朝	昼	夕	kg		
( )									
/		/		朝	昼	夕	kg		
( )									
/		/		朝	昼	夕	kg		
( )									
/		/		朝	昼	夕	kg		
( )									
/		/		朝	昼	夕	kg		
( )									
/		/		朝	昼	夕	kg		
( )									
/		/		朝	昼	夕	kg		
( )									
/		/		朝	昼	夕	kg		
( )									
/		/		朝	昼	夕	kg		
( )									
/		/		朝	昼	夕	kg		
( )									
/		/		朝	昼	夕	kg		
( )									
/		/		朝	昼	夕	kg		
( )									
/		/		朝	昼	夕	kg		
( )									