

健康の記録【 月分】第 週目

～毎日の健康を記録しましょう～

今月の目標						
腹 囲	現在	c m	⇒	目標	c m	

日にち	1	2	3	4	5	6	7
	()	()	()	()	()	()	()
体重 kg 現在 _____ kg ↓ 目標 _____ kg	(+3.0)						
	(+2.0)						
	(+1.0)						
	(±0)						
	(-1.0)						
	(-2.0)						
	(-3.0)						
歩数	10,000						
	8,000						
	6,000						
	4,000						
	2,000						
血圧	200						
	190						
	180						
	170						
	160						
	150						
	140						
	130						
	120						
	110						
	100						
	90						
	80						
	70						
	60						
	50						

基準値
 最高血圧(収縮期)
 130mmHg未満

基準値
 最低血圧(拡張期)
 85mmHg未満

健康の記録【 月分】第 週目

～毎日の健康を記録しましょう～

今月の目標						
腹 囲	現在	c m	⇒	目標	c m	

日にち	8	9	10	11	12	13	14
	()	()	()	()	()	()	()
体重 kg 現在 _____ kg ↓ 目標 _____ kg	(+3.0)						
	(+2.0)						
	(+1.0)						
	(±0)						
	(-1.0)						
	(-2.0)						
	(-3.0)						
歩数	10,000						
	8,000						
	6,000						
	4,000						
	2,000						
血圧	200						
	190						
	180						
	170						
	160						
	150						
基準値 最高血圧(収縮期) 130mmHg未満	130						
	120						
	110						
基準値 最低血圧(拡張期) 85mmHg未満	85						
	80						
	70						
	60						
	50						

健康の記録【 月分】第 週目

～毎日の健康を記録しましょう～

今月の目標						
腹 囲	現在	c m	⇒	目標	c m	

日にち	15	16	17	18	19	20	21
	()	()	()	()	()	()	()
体重 kg 現在 _____ kg ↓ 目標 _____ kg	(+3.0)						
	(+2.0)						
	(+1.0)						
	(±0)						
	(-1.0)						
	(-2.0)						
	(-3.0)						
歩数	10,000						
	8,000						
	6,000						
	4,000						
	2,000						
血圧	200						
	190						
	180						
	170						
	160						
	150						
基準値 最高血圧(収縮期) 130mmHg未満	130						
	120						
	110						
基準値 最低血圧(拡張期) 85mmHg未満	85						
	80						
	70						
	60						
	50						

健康の記録【 月分】第 週目

～毎日の健康を記録しましょう～

今月の目標						
腹 囲	現在	c m	⇒	目標	c m	

日にち	22	23	24	25	26	27	28
	()	()	()	()	()	()	()
体重 kg (+3.0) 現在 (+2.0) (+1.0) _____ kg ↓ 目標 (±0) (-1.0) (-2.0) _____ kg (-3.0)							
歩数 歩 10,000 8,000 6,000 4,000 2,000							
血圧 mmHg 200 190 180 170 160 150 140 130 120 110 100 90 80 70 60 50							

基準値
 最高血圧(収縮期)
 130mmHg未満

基準値
 最低血圧(拡張期)
 85mmHg未満

健康の記録【 月分】第 週目

～毎日の健康を記録しましょう～

今月の目標						
腹 囲	現在	c m	⇒	目標	c m	

日にち	29	30	31	()	()	()	()
体重	()	()	()	()	()	()	()
kg							
(+3.0)							
(+2.0)							
(+1.0)							
(±0)							
(-1.0)							
(-2.0)							
(-3.0)							
kg							
↓							
目標							
kg							
歩数							
歩							
10,000							
8,000							
6,000							
4,000							
2,000							
血圧							
mmHg							
200							
190							
180							
170							
160							
150							
140							
130							
120							
110							
100							
90							
80							
70							
60							
50							

基準値
最高血圧(収縮期)
130mmHg未満

基準値
最低血圧(拡張期)
85mmHg未満