

健康記録シート

_____年____月____日 名前: _____

《《今月の目標》》

| 日付 (曜日) | 体重 | 血圧 | | | | 歩数 | その他 |
|------------|----|----|----|---|----|----|-----|
| | | 朝 | 時間 | 夜 | 時間 | | |
| 1日 () | Kg | / | : | / | : | 歩 | |
| 2日 () | Kg | / | : | / | : | 歩 | |
| 3日 () | Kg | / | : | / | : | 歩 | |
| 4日 () | Kg | / | : | / | : | 歩 | |
| 5日 () | Kg | / | : | / | : | 歩 | |
| 6日 () | Kg | / | : | / | : | 歩 | |
| 7日 () | Kg | / | : | / | : | 歩 | |
| 8日 () | Kg | / | : | / | : | 歩 | |
| 9日 () | Kg | / | : | / | : | 歩 | |
| 10日 () | Kg | / | : | / | : | 歩 | |
| 11日 () | Kg | / | : | / | : | 歩 | |
| 12日 () | Kg | / | : | / | : | 歩 | |
| 13日 () | Kg | / | : | / | : | 歩 | |
| 14日 () | Kg | / | : | / | : | 歩 | |
| 15日 () | Kg | / | : | / | : | 歩 | |

糖尿病や血糖値が高い方を対象に、健康コラムの配信や、健康相談サービスを無料で提供しています。ぜひご利用ください。



| 日付 (曜日) | 体重 | 血圧 | | | | 歩数 | その他 |
|------------|----|----|----|---|----|----|-----|
| | | 朝 | 時間 | 夜 | 時間 | | |
| 16日 () | Kg | / | : | / | : | 歩 | |
| 17日 () | Kg | / | : | / | : | 歩 | |
| 18日 () | Kg | / | : | / | : | 歩 | |
| 19日 () | Kg | / | : | / | : | 歩 | |
| 20日 () | Kg | / | : | / | : | 歩 | |
| 21日 () | Kg | / | : | / | : | 歩 | |
| 22日 () | Kg | / | : | / | : | 歩 | |
| 23日 () | Kg | / | : | / | : | 歩 | |
| 24日 () | Kg | / | : | / | : | 歩 | |
| 25日 () | Kg | / | : | / | : | 歩 | |
| 26日 () | Kg | / | : | / | : | 歩 | |
| 27日 () | Kg | / | : | / | : | 歩 | |
| 28日 () | Kg | / | : | / | : | 歩 | |
| 29日 () | Kg | / | : | / | : | 歩 | |
| 30日 () | Kg | / | : | / | : | 歩 | |
| 31日 () | Kg | / | : | / | : | 歩 | |