



健康管理表（生活記録）



【自分の目標】

月



※ 自分の目標を記入しましょう。

※ 守れたかどうか ○ △ × で記録しておきましょう。

日	曜日	血圧	体重	体温				
1		/	kg	℃				
2		/	kg	℃				
3		/	kg	℃				
4		/	kg	℃				
5		/	kg	℃				
6		/	kg	℃				
7		/	kg	℃				
8		/	kg	℃				
9		/	kg	℃				
10		/	kg	℃				
11		/	kg	℃				
12		/	kg	℃				

13		/	kg	°C				
14		/	kg	°C				
15		/	kg	°C				
16		/	kg	°C				
17		/	kg	°C				
18		/	kg	°C				
19		/	kg	°C				
20		/	kg	°C				
21		/	kg	°C				
22		/	kg	°C				
23		/	kg	°C				
24		/	kg	°C				
25		/	kg	°C				
26		/	kg	°C				
27		/	kg	°C				
28		/	kg	°C				
29		/	kg	°C				
30		/	kg	°C				
31		/	kg	°C				