


記録表



今治市健康づくり計画
「バリッと元気」推進キャラクター
ケンちゃんコウちゃん

令和	年	月	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					
今日の体温			℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃					
今日の体重			kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg					
体重をグラフにしてみました	 <input type="text" value="現在"/> kg <input type="text" value="-1kg"/> kg	+800g																																				
		+600g																																				
		+400g																																				
		+200g																																				
		kg																																				
		-200g																																				
		-400g																																				
		-600g																																				
		-800g																																				
		-1,200g																																				
-1,400g																																						
-1,600g																																						
-1,800g																																						
1日の歩数(又は時間)																																						
血圧		朝	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/				
		夜	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/			
行動目標	運動																																					
	食事																																					
備考																																						