

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													
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																																						