

健康日記

月曜日 (月日) 天気()	起床時刻	:		
	血圧	最高	最低	
	脈拍			
	体重			
	体脂肪			
	便通	○ ×		
	活動記録	午前		
		午後		
	食事バランス	○	△	×
	野菜	○	△	×
酒量				
運動歩数	○	△	×	
日記				
就寝時刻	:			

火曜日 (月日) 天気()	起床時刻	:		
	血圧	最高	最低	
	脈拍			
	体重			
	体脂肪			
	便通	○ ×		
	活動記録	午前		
		午後		
	食事バランス	○	△	×
	野菜	○	△	×
酒量				
運動歩数	○	△	×	
日記				
就寝時刻	:			

水曜日 (月日) 天気()	起床時刻	:		
	血圧	最高	最低	
	脈拍			
	体重			
	体脂肪			
	便通	○ ×		
	活動記録	午前		
		午後		
	食事バランス	○	△	×
	野菜	○	△	×
酒量				
運動歩数	○	△	×	
日記				
就寝時刻	:			

木曜日 (月日) 天気()	起床時刻	:		
	血圧	最高	最低	
	脈拍			
	体重			
	体脂肪			
	便通	○ ×		
	活動記録	午前		
		午後		
	食事バランス	○	△	×
	野菜	○	△	×
酒量				
運動歩数	○	△	×	
日記				
就寝時刻	:			

金曜日 (月日) 天気()	起床時刻	:		
	血圧	最高	最低	
	脈拍			
	体重			
	体脂肪			
	便通	○ ×		
	活動記録	午前		
		午後		
	食事バランス	○	△	×
	野菜	○	△	×
酒量				
運動歩数	○	△	×	
日記				
就寝時刻	:			

土曜日 (月日) 天気()	起床時刻	:		
	血圧	最高	最低	
	脈拍			
	体重			
	体脂肪			
	便通	○ ×		
	活動記録	午前		
		午後		
	食事バランス	○	△	×
	野菜	○	△	×
酒量				
運動歩数	○	△	×	
日記				
就寝時刻	:			

日曜日 (月日) 天気()	起床時刻	:		
	血圧	最高	最低	
	脈拍			
	体重			
	体脂肪			
	便通	○ ×		
	活動記録	午前		
		午後		
	食事バランス	○	△	×
	野菜	○	△	×
酒量				
運動歩数	○	△	×	
日記				
就寝時刻	:			

今週の振り返りと今後の目標

今週の血圧

160	
150	
140	
130	
120	
110	
100	
90	
月	
火	
水	
木	
金	
土	
日	