

# 健康日記

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

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