

あなたの毎日の目標

運動編

食事編

その他



項目 月日	運動	食事	その他	項目 月日	運動	食事	その他	項目 月日	運動	食事	その他	項目 月日	運動	食事	その他
1	kg	/		9	kg	/		17	kg	/		25	kg	/	
2	kg	/		10	kg	/		18	kg	/		26	kg	/	
3	kg	/		11	kg	/		19	kg	/		27	kg	/	
4	kg	/		11	kg	/		20	kg	/		28	kg	/	
5	kg	/		13	kg	/		21	kg	/		29	kg	/	
6	kg	/		14	kg	/		22	kg	/		30	kg	/	
7	kg	/		15	kg	/		23	kg	/		31	kg	/	
8	kg	/		16	kg	/		24	kg	/					



体重

月初

kg

→ 月末

kg

血圧

月初

/

→

月末

/

今月受けたけんしんは？

(けんしん・人間ドック・精密検査・特定保健指導)

(例)・9月1日 ●●病院 人間ドック



今月は、どこにお出かけしましたか？

(健康教室参加など)

(例)・9月12日 ●●公民館 体操教室