ヘルスアップカレンダー

目標

名前

草加市保健センター

年　月	日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	曜日																															
体重の変化	＋2.0kg																															
	＋1.0kg																															
	現在の体重 kg																															
	－1.0kg																															
	－2.0kg																															
	体 重（kg）																															
がんばる項目		【達成度】　◎：よくできた　○：できた　△：少ししかできなかった　×：できなかった																														
食事																																
運動																																
その他																																
腹 囲（cm）																																
血 圧（mmHg）	朝	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
	夜	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
歩数をグラフ化しよう	１２０００歩→																															
	１００００歩→																															
	８０００歩→																															
	６０００歩→																															
	４０００歩→																															
	２０００歩→																															
歩数または歩行時間																																
１言メモ																																

「ケーキを食べた」
「頑張って歩いた！」
「○○に出かけた」など