

1. 毎日の健康づくり

※血圧は週1回必ず測定しましょう！

※1項目：1ポイント

日付		1月1日	1月2日	1月3日	1月4日	1月5日	1月6日	1月7日	1月8日
朝	血圧	113/75	110/80						
	(脈拍)	(70)	(68)	()	()	()	()	()	()
	体温	36.8	36.5						
	野菜料理	○	○						
	歯みがき	○	○						
昼	野菜料理	×	○						
	歯みがき	○	○						
夕	血圧	135/89	129/83						
	(脈拍)	(65)	(72)	()	()	()	()	()	()
	野菜料理	○	○						
その他	歯みがき	○	○						
	運動	×	×						
	体操	×	○						
体重	63.5	63.8							
ポイント1日計	9	10							
備考 (行動歴など) ※ポイントには 含まれません。	○○屋で 買い物								

血圧は週1回以上計測しましょう

計測した数値や、行った健康づくりにチェックします。
○×、またはレ点、空欄などで記録してください。

1日の合計ポイントを記入します。
1項目(1マス)1ポイント、すべて行えば12ポイントになります。

外出先や会った人などの行動歴、ちょっとしたメモにお使いください。
ポイントには含まれません。

※野菜料理：漬物やジュース以外の野菜料理を食べたら○をつけてください。
(煮物、汁物、野菜炒め、おひたし、サラダなど)

ページポイント計

このページの合計ポイント数を

ポイント