

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									
朝	血 圧								
	(脈 拍)	()	()	()	()	()	()	()	()
	体 温								
	野菜料理								
	歯みがき								
昼	野菜料理								
	歯みがき								
夕	血 圧								
	(脈 拍)	()	()	()	()	()	()	()	()
	野菜料理								
その他	歯みがき								
	運 動								
	体 操								
体 重									
ポイント1日計									
備 考 (行動歴など) ※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

ポイント
