ヘルスアップ記録表

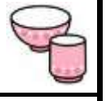
【体重測定時期：1回目（朝）・2回目（夜）】 平成　　年　　月　　日～　　月　　日　　氏名

月／日	
曜　日	
体重（kg）朝	
体重（kg）夜	
体重（kg）※1目盛200g	+2kg / +1kg / 現在の体重 / −1kg / −2kg / −3kg　最初の体重　kg
歩　数	
行動目標 運動	
行動目標 食事	
生活メモ・感想	

1ヶ月を振り返っての感想

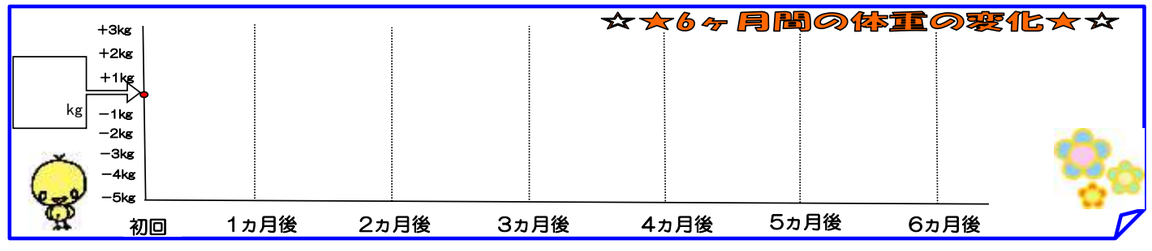
運動

食事



今月の頑張り度！！

頑張れなかった　1　2　3　4　5　6　7　8　9　10　非常に頑張った



高千穂町保健福祉総合センター