年 月 チャレンジ！月間チェックリスト

氏名	担当

	天気																													
	体重（kg）																													
	腹囲（cm）週１回測定																													
血圧	収縮期（最大）血圧 mmHg																													
血圧	拡張期（最小）血圧 mmHg																													
身体活動																														
	歩数																													
ライフスタイル																														
喫煙	たばこを吸った本数																													

体重記録表

kg

※一目盛り１００ｇです