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)																														
血圧	収縮期(最大)血圧 mmHg																														
	拡張期(最小)血圧 mmHg																														
増やす運動																															
	歩数																														
減らす食事																															
ライフスタイル																															
喫煙	たばこを吸った本数																														
	メモ ・気付いたこと ・感じたこと ・反省点 ・言い訳																														