

ごうつきいきチャレンジ！ 記録票



月

氏名: _____ 年齢: _____ 歳 性別: 男・女 地区: _____

- * 測定コース①～③: 選択したコースを○で囲み、数値を記入してください。
- * 栄養&口腔コース④～⑦: 選択したコースの番号を記入し、できたら○をしてください。
- * 運動&社会参加コース⑧～⑪: 選択したコースの番号を記入し、できたら○をしてください。



日付		1	2	3	4	5	6	7
測定	体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
	血圧	朝	/	/	/	/	/	/
		夕	/	/	/	/	/	/
歩数		歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
栄養・口腔	コース No.	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕
運動・社会参加	コース No.							
日付		8	9	10	11	12	13	14
測定	体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
	血圧	朝	/	/	/	/	/	/
		夕	/	/	/	/	/	/
歩数		歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
栄養・口腔	コース No.	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕
運動・社会参加	コース No.							
日付		15	16	17	18	19	20	21
測定	体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
	血圧	朝	/	/	/	/	/	/
		夕	/	/	/	/	/	/
歩数		歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
栄養・口腔	コース No.	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕
運動・社会参加	コース No.							
日付		22	23	24	25	26	27	28
測定	体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
	血圧	朝	/	/	/	/	/	/
		夕	/	/	/	/	/	/
歩数		歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
栄養・口腔	コース No.	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕
運動・社会参加	コース No.							
日付		29	30	31				
測定	体重	kg	kg	kg				
	血圧	朝	/	/	/			
		夕	/	/	/			
歩数		歩	歩	歩				
栄養・口腔	コース No.	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕				
運動・社会参加	コース No.							

月の始めの体重 月の終わりの体重 1か月の増減

➡ _____ kg - _____ kg = _____ kg

➡ 135/85mmHg以上だった日 : _____ 日

➡ 5000歩以上歩いた日 : _____ 日

※血圧が135/85mmHg以上の日が続く場合はこの記録票を持ってかかりつけ医に相談しましょう。

※この記録票はコピーしてお使いください。