

ごうつ生きいきチャレンジ！ 記録票



月

氏名:

年齢:

歳

性別: 男・女

* 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。

* 改善コース④～⑬: 選択したコースの番号を記入し、できたら○をつけてください。



日付		1	2	3	4	5	6	7
測定	体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
	血圧	/	/	/	/	/	/	/
	歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
改善	コース No.							
	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	/	/	/	/	/	/	/
	歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
改善	コース No.							
	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	/	/	/	/	/	/	/
	歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
改善	コース No.							
	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	/	/	/	/	/	/	/
	歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
改善	コース No.							
	コース No.							
日付		29	30	31				
測定	体重	kg	kg	kg				
	血圧	/	/	/				
	歩数	歩	歩	歩				
改善	コース No.							
	コース No.							

