

私の健康貯筋歩（ちよきんぽ）

（ 年 月）

日にち	曜日	歩数記録（歩）	体重(kg)	血圧	腹囲(cm)	ラジオ体操等	ひとこと
1				/		有 無	
2				/		有 無	
3				/		有 無	
4				/		有 無	
5				/		有 無	
6				/		有 無	
7				/		有 無	
8				/		有 無	
9				/		有 無	
10				/		有 無	
11				/		有 無	
12				/		有 無	
13				/		有 無	
14				/		有 無	
15				/		有 無	
16				/		有 無	
17				/		有 無	
18				/		有 無	
19				/		有 無	
20				/		有 無	
21				/		有 無	
22				/		有 無	
23				/		有 無	
24				/		有 無	
25				/		有 無	
26				/		有 無	
27				/		有 無	
28				/		有 無	
29				/		有 無	
30				/		有 無	
31				/		有 無	

できるところからはじめましょう！