健 康 記 録 表

使いかた

日ごろの健康管理にご活用ください。

10月 10日	← 日付を記入
(6,231)歩	← ウォーキングの歩数を記録
(62.3)kg	← 体重を記録
(36.2)℃	← 体温を記録

〇健幸づくり活動に取り組むにあたって

- 無理のない範囲で実施しましょう。
- 水分補給を忘れずに、快適ペースで続けましょう。
- 使用する歩数計などは、ご自身で用意してください。
  （第2期で市が配布したものやスマートフォンの歩数計アプリなど）
- ポイントの取得や記録、応募における適正な運営にご協力ください。

月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
( )歩	( )歩	( )歩	( )歩	( )歩	( )歩	( )歩	( )歩
( )kg	( )kg	( )kg	( )kg	( )kg	( )kg	( )kg	( )kg
( )℃	( )℃	( )℃	( )℃	( )℃	( )℃	( )℃	( )℃
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
( )歩	( )歩	( )歩	( )歩	( )歩	( )歩	( )歩	( )歩
( )kg	( )kg	( )kg	( )kg	( )kg	( )kg	( )kg	( )kg
( )℃	( )℃	( )℃	( )℃	( )℃	( )℃	( )℃	( )℃
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
( )歩	( )歩	( )歩	( )歩	( )歩	( )歩	( )歩	( )歩
( )kg	( )kg	( )kg	( )kg	( )kg	( )kg	( )kg	( )kg
( )℃	( )℃	( )℃	( )℃	( )℃	( )℃	( )℃	( )℃
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
( )歩	( )歩	( )歩	( )歩	( )歩	( )歩	( )歩	( )歩
( )kg	( )kg	( )kg	( )kg	( )kg	( )kg	( )kg	( )kg
( )℃	( )℃	( )℃	( )℃	( )℃	( )℃	( )℃	( )℃
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
( )歩	( )歩	( )歩	( )歩	( )歩	( )歩	( )歩	( )歩
( )kg	( )kg	( )kg	( )kg	( )kg	( )kg	( )kg	( )kg
( )℃	( )℃	( )℃	( )℃	( )℃	( )℃	( )℃	( )℃