月

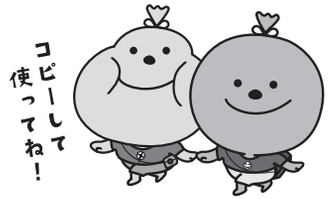
自由目標 1

自由目標 2

自由目標 3

この記録用紙は
「福岡市健康づくり・スポーツサイト」
よりダウンロードできます。

http://think-health-navi.city.fukuoka.lg.jp/



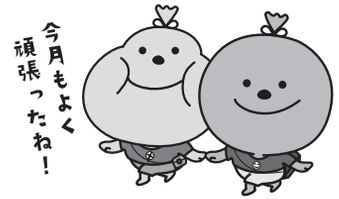
日付	食事	体操	歯	体重測定 kg	気持ち	野菜	自由目標 1	自由目標 2	自由目標 3	ウォーキング(歩)	イベント	健(検)診	備　考（一言メモなど）
例	○	○	○	65 kg	○	○	○	×	○	8,888歩	○	○	
1				kg									
2				kg									
3				kg									
4				kg									
5				kg									
6				kg									
7				kg									
8				kg									
9				kg									
10				kg									
11				kg									
12				kg									
13				kg									
14				kg									
15				kg									

月

自由目標 1

自由目標 2

自由目標 3



日付	食事	体操	歯	体重測定 kg	気持ち	野菜	自由目標 1	自由目標 2	自由目標 3	ウォーキング(歩)	イベント	健(検)診	備　考（一言メモなど）
16				kg									
17				kg									
18				kg									
19				kg									
20				kg									
21				kg									
22				kg									
23				kg									
24				kg									
25				kg									
26				kg									
27				kg									
28				kg									
29				kg									
30				kg									
31				kg									