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(月) ← 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

・この用紙は提出の必要はありません。
・複数枚必要な場合はコピーしてお使いください。

〇健康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( )
( )歩	( )歩	( )歩	( )歩	( )歩	( )歩	( )歩
( )kg	( )kg	( )kg	( )kg	( )kg	( )kg	( )kg
月 日( )	月 日( )	月 日( )	月 日( )	月 日( )	月 日( )	月 日( )
( )歩	( )歩	( )歩	( )歩	( )歩	( )歩	( )歩
( )kg	( )kg	( )kg	( )kg	( )kg	( )kg	( )kg
月 日( )	月 日( )	月 日( )	月 日( )	月 日( )	月 日( )	月 日( )
( )歩	( )歩	( )歩	( )歩	( )歩	( )歩	( )歩
( )kg	( )kg	( )kg	( )kg	( )kg	( )kg	( )kg
月 日( )	月 日( )	月 日( )	月 日( )	月 日( )	月 日( )	月 日( )
( )歩	( )歩	( )歩	( )歩	( )歩	( )歩	( )歩
( )kg	( )kg	( )kg	( )kg	( )kg	( )kg	( )kg
月 日( )	月 日( )	月 日( )	月 日( )	月 日( )	月 日( )	月 日( )
( )歩	( )歩	( )歩	( )歩	( )歩	( )歩	( )歩
( )kg	( )kg	( )kg	( )kg	( )kg	( )kg	( )kg
月 日( )	月 日( )	月 日( )	月 日( )	月 日( )	月 日( )	月 日( )
( )歩	( )歩	( )歩	( )歩	( )歩	( )歩	( )歩
( )kg	( )kg	( )kg	( )kg	( )kg	( )kg	( )kg
月 日( )	月 日( )	月 日( )	月 日( )	月 日( )	月 日( )	月 日( )
( )歩	( )歩	( )歩	( )歩	( )歩	( )歩	( )歩
( )kg	( )kg	( )kg	( )kg	( )kg	( )kg	( )kg
月 日( )	月 日( )	月 日( )	月 日( )	月 日( )	月 日( )	月 日( )
( )歩	( )歩	( )歩	( )歩	( )歩	( )歩	( )歩
( )kg	( )kg	( )kg	( )kg	( )kg	( )kg	( )kg
月 日( )	月 日( )	月 日( )	月 日( )	月 日( )	月 日( )	月 日( )
( )歩	( )歩	( )歩	( )歩	( )歩	( )歩	( )歩
( )kg	( )kg	( )kg	( )kg	( )kg	( )kg	( )kg
月 日( )	月 日( )	月 日( )	月 日( )	月 日( )	月 日( )	月 日( )
( )歩	( )歩	( )歩	( )歩	( )歩	( )歩	( )歩
( )kg	( )kg	( )kg	( )kg	( )kg	( )kg	( )kg

健康記録表

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