

自分の為の私の目標！！

今回の目標 月 日

今回の目標 月 日

今回の目標 月 日

今回の目標 月 日

今回の目標 月 日

名前 _____

健康おたより

木々が色づく季節となりました。

プログラムをはじめてから4か月目に入りましたが、その後いかがお過ごしでしょうか？

いままで実施されました検査の結果をお送りします。

〇〇〇〇さん、お元気ですか？

先日は高血圧教室へ参加して下さったようですね。塩分の勉強もなかなか新鮮でよかったのではないのでしょうか。

〇〇〇〇さんの食生活の中にも何か取り入れてみてくださいいな。

前回、実施した検査結果が出ました。最初と比べると総コレステロール、中性脂肪ともに上がってしまいましたが、まだ4か月あります。ゆっくり下げていけるよう、がんばりましょう！！

お忙しい毎日と思いますが、お体に気をつけてください。
次回、お会いできることを楽しみにしています。

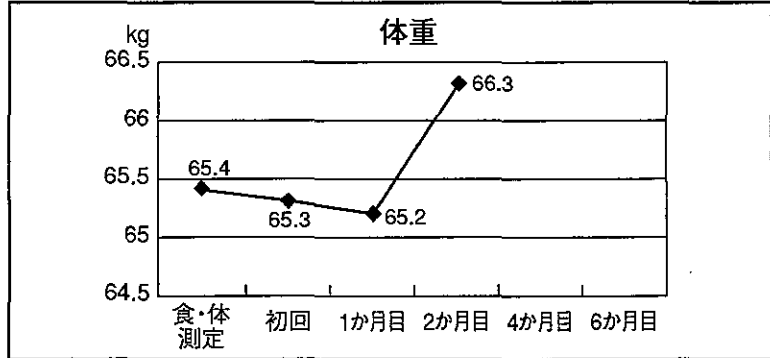
担当〇〇〇〇より

あなたのデータ

様

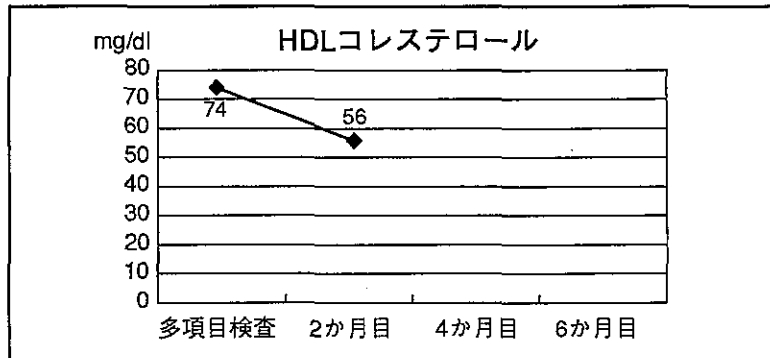
体重

食・体測定	65.4
初回	65.3
1か月目	65.2
2か月目	66.3
4か月目	
6か月目	



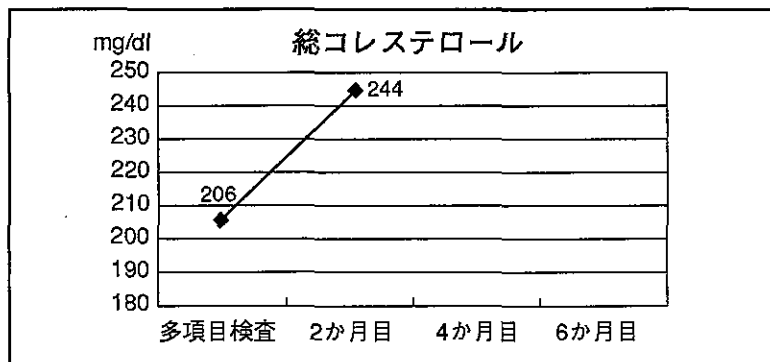
HDLコレステロール

多項目検査	74
2か月目	56
4か月目	
6か月目	



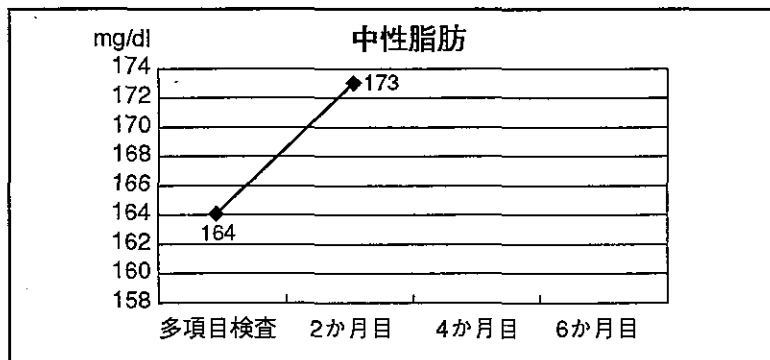
総コレステロール

多項目検査	206
2か月目	244
4か月目	
6か月目	



中性脂肪

多項目検査	164
2か月目	173
4か月目	
6か月目	



ヘルスアップ記録表

月

氏名

様

日	曜日	天気	体重	グラフ							ダンベル	血圧	血糖	備考
				歩数	2千	4千	6千	8千	1万	1万2千				
例	月	晴	50.0	7824							○	120/70		
1												/		
2												/		
3												/		
4												/		
5												/		
6												/		
7												/		
8												/		
9												/		
10												/		
11												/		
12												/		
13												/		
14												/		
15												/		
16												/		
17												/		
18												/		
19												/		
20												/		
21												/		
22												/		
23												/		
24												/		
25												/		
26												/		
27												/		
28												/		
29												/		
30												/		
31												/		