

あがりん さがりん

<生活記録用紙>

様	60 歳	血圧測定時刻	午前 午後	時	目標宣言日	平成19年03月07日
---	------	--------	----------	---	-------	-------------

いざスタート！3週間の持続は、**力**なり！

ウエスト	今回	cm	3週間後	cm
------	----	----	------	----

月																			
体 重	目標体重																		
	() Kg																		
血 圧	最大																		
	最小																		
	脈拍																		
運 動	ストレッチ											日	日	日	日	日	日	日	日
												日	日	日	日	日	日	日	日
食 事												日	日	日	日	日	日	日	日
												日	日	日	日	日	日	日	日
生 活 ス タ イ ル	禁煙 											日	日	日	日	日	日	日	日
	歯磨き 											日	日	日	日	日	日	日	日
	休養											日	日	日	日	日	日	日	日
活動記録												日	日	日	日	日	日	日	日

3週間の感想

○ 運動プログラム ○ 達成できた→○、できなかった→Xを記入してください。

有酸素運動

種 類	■ ウォーキング	■ 自転車	■ ジョギング	■ 水中歩行	■ 水泳	■ ()
強 さ	心拍数	拍/分	10秒間で	回		
時 間		分	頻 度	回/週		
補助運動	■ ストレッチ体操		回/週			

○ 食生活アドバイス ○

■

■

■

○ 生活スタイル ○

- 禁煙 ■ 禁煙外来 [] ■ 自己チャレンジ ■
- 歯磨き ■ 休養 ■

FAX 03-3291-4435 健康指導室 まで

健康指導室への送信日は、