

健康チェック記録表

	血圧 (上)	血圧 (下)	体 重 (kg)	体脂肪 (%)	歩 数	コ メ ン ト
1日	/					
2日	/					
3日	/					
4日	/					
5日	/					
6日	/					
7日	/					
8日	/					
9日	/					
10日	/					
11日	/					
12日	/					
13日	/					
14日	/					
15日	/					
16日	/					
17日	/					
18日	/					
19日	/					
20日	/					
21日	/					
22日	/					
23日	/					
24日	/					
25日	/					
26日	/					
27日	/					
28日	/					
29日	/					
30日	/					
31日	/					