

るるくる記録表

でか・わ・るを目指そう!

_____月

目標:

今月の計画:

1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
体温: °C 血圧: / 体重: kg 歩数: 歩 備考:	体温: °C 血圧: / 体重: kg 歩数: 歩 備考:	体温: °C 血圧: / 体重: kg 歩数: 歩 備考:	体温: °C 血圧: / 体重: kg 歩数: 歩 備考:	体温: °C 血圧: / 体重: kg 歩数: 歩 備考:	体温: °C 血圧: / 体重: kg 歩数: 歩 備考:	体温: °C 血圧: / 体重: kg 歩数: 歩 備考:	体温: °C 血圧: / 体重: kg 歩数: 歩 備考:	体温: °C 血圧: / 体重: kg 歩数: 歩 備考:
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
体温: °C 血圧: / 体重: kg 歩数: 歩 備考:	体温: °C 血圧: / 体重: kg 歩数: 歩 備考:	体温: °C 血圧: / 体重: kg 歩数: 歩 備考:	体温: °C 血圧: / 体重: kg 歩数: 歩 備考:	体温: °C 血圧: / 体重: kg 歩数: 歩 備考:	体温: °C 血圧: / 体重: kg 歩数: 歩 備考:	体温: °C 血圧: / 体重: kg 歩数: 歩 備考:	体温: °C 血圧: / 体重: kg 歩数: 歩 備考:	体温: °C 血圧: / 体重: kg 歩数: 歩 備考:
19日	20日	1日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
体温: °C 血圧: / 体重: kg 歩数: 歩 備考:	体温: °C 血圧: / 体重: kg 歩数: 歩 備考:	体温: °C 血圧: / 体重: kg 歩数: 歩 備考:	体温: °C 血圧: / 体重: kg 歩数: 歩 備考:	体温: °C 血圧: / 体重: kg 歩数: 歩 備考:	体温: °C 血圧: / 体重: kg 歩数: 歩 備考:	体温: °C 血圧: / 体重: kg 歩数: 歩 備考:	体温: °C 血圧: / 体重: kg 歩数: 歩 備考:	体温: °C 血圧: / 体重: kg 歩数: 歩 備考:
28日	29日	30日	31日	 <p>ステップ1 血圧や体重位どおぼろ はかる</p> <p>ステップ2 おぼろを まもる</p> <p>ステップ3 生活習慣の記録につづ き</p> <p>ステップ4 おぼろが かわる</p>		 <p>メモ</p>		
体温: °C 血圧: / 体重: kg 歩数: 歩 備考:	体温: °C 血圧: / 体重: kg 歩数: 歩 備考:	体温: °C 血圧: / 体重: kg 歩数: 歩 備考:	体温: °C 血圧: / 体重: kg 歩数: 歩 備考:					