

健康管理カレンダー



毎日の体調変化や、運動などをチェックできる健康管理のためのカレンダーです。毎日記録を続ければ体調の変化が見えて、生活習慣病の予防・改善につながることも。変化をチェックしながら、自分の生活習慣をコントロールすることが大切です。早速今日から始めてみましょう。

<記入例>

体調を記録

睡眠時間や血圧、体重など記録しましょう。

フリースペース

来院の予約時間や体調など、自由に記入しましょう。

4/1 (土)	血圧 123 / 82 mmHg	体重 65 Kg
睡眠 ()	<input checked="" type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 悪い (8 時間)	
運動 (歩数:)	<input checked="" type="checkbox"/> した <input type="checkbox"/> しなかった (5000 歩)	
予約 AM10:00 膝が痛い		

メモ

()	血圧 mmHg	体重 Kg
睡眠 ()	<input type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 悪い (時間)	
運動 (歩数:)	<input type="checkbox"/> した <input type="checkbox"/> しなかった (歩)	

()	血圧 mmHg	体重 Kg
睡眠 ()	<input type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 悪い (時間)	
運動 (歩数:)	<input type="checkbox"/> した <input type="checkbox"/> しなかった (歩)	

()	血圧 mmHg	体重 Kg
睡眠 ()	<input type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 悪い (時間)	
運動 (歩数:)	<input type="checkbox"/> した <input type="checkbox"/> しなかった (歩)	

()	血圧 mmHg	体重 Kg
睡眠 ()	<input type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 悪い (時間)	
運動 (歩数:)	<input type="checkbox"/> した <input type="checkbox"/> しなかった (歩)	

()	血圧 mmHg	体重 Kg
睡眠 ()	<input type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 悪い (時間)	
運動 (歩数:)	<input type="checkbox"/> した <input type="checkbox"/> しなかった (歩)	

()	血圧 mmHg	体重 Kg
睡眠 ()	<input type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 悪い (時間)	
運動 (歩数:)	<input type="checkbox"/> した <input type="checkbox"/> しなかった (歩)	

()	血圧 mmHg	体重 Kg
睡眠 ()	<input type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 悪い (時間)	
運動 (歩数:)	<input type="checkbox"/> した <input type="checkbox"/> しなかった (歩)	

()	血圧 mmHg	体重 Kg
睡眠 ()	<input type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 悪い (時間)	
運動 (歩数:)	<input type="checkbox"/> した <input type="checkbox"/> しなかった (歩)	

()	血圧 mmHg	体重 Kg
睡眠 ()	<input type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 悪い (時間)	
運動 (歩数:)	<input type="checkbox"/> した <input type="checkbox"/> しなかった (歩)	

()	血圧 mmHg	体重 Kg
睡眠 ()	<input type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 悪い (時間)	
運動 (歩数:)	<input type="checkbox"/> した <input type="checkbox"/> しなかった (歩)	

()	血圧 mmHg	体重 Kg
睡眠 ()	<input type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 悪い (時間)	
運動 (歩数:)	<input type="checkbox"/> した <input type="checkbox"/> しなかった (歩)	

()	血圧 mmHg	体重 Kg
睡眠 ()	<input type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 悪い (時間)	
運動 (歩数:)	<input type="checkbox"/> した <input type="checkbox"/> しなかった (歩)	

()	血圧 mmHg	体重 Kg
睡眠 ()	<input type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 悪い (時間)	
運動 (歩数:)	<input type="checkbox"/> した <input type="checkbox"/> しなかった (歩)	

()	血圧 mmHg	体重 Kg
睡眠 ()	<input type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 悪い (時間)	
運動 (歩数:)	<input type="checkbox"/> した <input type="checkbox"/> しなかった (歩)	

()	血圧 mmHg	体重 Kg
睡眠 ()	<input type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 悪い (時間)	
運動 (歩数:)	<input type="checkbox"/> した <input type="checkbox"/> しなかった (歩)	