

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 mmHg	123 / 82	体重 Kg	65
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		

メモ

予約 AM10:00

膝が痛い

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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