

◆記録表 (月分)

【歩数ポイントのつけ方】

1,000歩毎に5ポイント (1日50ポイント:10,000歩)

日付	1.歩数(ポイント数)		2.体重 (5P)	3.血圧 (5P)	4.食事	5.野菜	6.塩分	7.運動	1日の 合計
1	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
2	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
3	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
4	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
5	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
6	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
7	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
8	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
9	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
10	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
11	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
12	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
13	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
14	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
15	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
16	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
17	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
18	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
19	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
20	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
21	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
22	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
23	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
24	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
25	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
26	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
27	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
28	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
29	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
30	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
31	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
月の合計	歩数ポイントの計		測定日数 ×5ポイント	測定日数 ×5ポイント	食事 ポイント計	野菜 ポイント計	塩分 ポイント計	運動 ポイント計	ポイント計

◆記録表 (月分)

【歩数ポイントのつけ方】

1,000歩毎に5ポイント (1日50ポイント:10,000歩)

日付	1.歩数(ポイント数)		2.体重 (5P)	3.血圧 (5P)	4.食事	5.野菜	6.塩分	7.運動	1日の 合計
1	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
2	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
3	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
4	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
5	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
6	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
7	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
8	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
9	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
10	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
11	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
12	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
13	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
14	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
15	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
16	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
17	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
18	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
19	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
20	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
21	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
22	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
23	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
24	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
25	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
26	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
27	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
28	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
29	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
30	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
31	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
月の合計	歩数ポイントの計		測定日数 ×5ポイント	測定日数 ×5ポイント	食事 ポイント計	野菜 ポイント計	塩分 ポイント計	運動 ポイント計	ポイント計

◆記録表 (月分)

【歩数ポイントのつけ方】

1,000歩毎に5ポイント (1日50ポイント:10,000歩)

日付	1.歩数(ポイント数)		2.体重 (5P)	3.血圧 (5P)	4.食事	5.野菜	6.塩分	7.運動	1日の 合計
1	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
2	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
3	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
4	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
5	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
6	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
7	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
8	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
9	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
10	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
11	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
12	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
13	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
14	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
15	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
16	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
17	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
18	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
19	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
20	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
21	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
22	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
23	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
24	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
25	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
26	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
27	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
28	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
29	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
30	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
31	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
月の合計	歩数ポイントの計		測定日数 ×5ポイント	測定日数 ×5ポイント	食事 ポイント計	野菜 ポイント計	塩分 ポイント計	運動 ポイント計	ポイント計

◆記録表 (月分)

【歩数ポイントのつけ方】

1,000歩毎に5ポイント (1日50ポイント:10,000歩)

日付	1.歩数(ポイント数)		2.体重 (5P)	3.血圧 (5P)	4.食事	5.野菜	6.塩分	7.運動	1日の 合計
1	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
2	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
3	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
4	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
5	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
6	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
7	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
8	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
9	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
10	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
11	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
12	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
13	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
14	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
15	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
16	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
17	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
18	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
19	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
20	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
21	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
22	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
23	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
24	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
25	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
26	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
27	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
28	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
29	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
30	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
31	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
月の合計	歩数ポイントの計		測定日数 ×5ポイント	測定日数 ×5ポイント	食事 ポイント計	野菜 ポイント計	塩分 ポイント計	運動 ポイント計	ポイント計

◆記録表 (月分)

【歩数ポイントのつけ方】

1,000歩毎に5ポイント (1日50ポイント:10,000歩)

日付	1.歩数(ポイント数)		2.体重 (5P)	3.血圧 (5P)	4.食事	5.野菜	6.塩分	7.運動	1日の 合計
1	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
2	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
3	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
4	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
5	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
6	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
7	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
8	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
9	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
10	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
11	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
12	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
13	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
14	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
15	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
16	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
17	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
18	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
19	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
20	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
21	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
22	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
23	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
24	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
25	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
26	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
27	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
28	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
29	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
30	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
31	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
月の合計	歩数ポイントの計		測定日数 ×5ポイント	測定日数 ×5ポイント	食事 ポイント計	野菜 ポイント計	塩分 ポイント計	運動 ポイント計	ポイント計

◆記録表 (月分)

【歩数ポイントのつけ方】

1,000歩毎に5ポイント (1日50ポイント:10,000歩)

日付	1.歩数(ポイント数)		2.体重 (5P)	3.血圧 (5P)	4.食事	5.野菜	6.塩分	7.運動	1日の 合計
1	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
2	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
3	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
4	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
5	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
6	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
7	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
8	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
9	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
10	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
11	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
12	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
13	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
14	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
15	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
16	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
17	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
18	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
19	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
20	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
21	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
22	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
23	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
24	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
25	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
26	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
27	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
28	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
29	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
30	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
31	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
月の合計	歩数ポイントの計		測定日数 ×5ポイント	測定日数 ×5ポイント	食事 ポイント計	野菜 ポイント計	塩分 ポイント計	運動 ポイント計	ポイント計

◆記録表 (月分)

【歩数ポイントのつけ方】

1,000歩毎に5ポイント (1日50ポイント:10,000歩)

日付	1.歩数(ポイント数)		2.体重 (5P)	3.血圧 (5P)	4.食事	5.野菜	6.塩分	7.運動	1日の 合計	
1	／	歩	P	kg	／	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
2	／	歩	P	kg	／	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
3	／	歩	P	kg	／	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
4	／	歩	P	kg	／	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
5	／	歩	P	kg	／	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
6	／	歩	P	kg	／	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
7	／	歩	P	kg	／	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
8	／	歩	P	kg	／	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
9	／	歩	P	kg	／	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
10	／	歩	P	kg	／	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
11	／	歩	P	kg	／	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
12	／	歩	P	kg	／	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
13	／	歩	P	kg	／	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
14	／	歩	P	kg	／	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
15	／	歩	P	kg	／	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
16	／	歩	P	kg	／	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
17	／	歩	P	kg	／	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
18	／	歩	P	kg	／	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
19	／	歩	P	kg	／	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
20	／	歩	P	kg	／	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
21	／	歩	P	kg	／	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
22	／	歩	P	kg	／	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
23	／	歩	P	kg	／	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
24	／	歩	P	kg	／	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
25	／	歩	P	kg	／	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
26	／	歩	P	kg	／	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
27	／	歩	P	kg	／	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
28	／	歩	P	kg	／	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
29	／	歩	P	kg	／	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
30	／	歩	P	kg	／	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
31	／	歩	P	kg	／	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
月の合計	歩数ポイントの計		測定日数 ×5ポイント	測定日数 ×5ポイント	食事 ポイント計	野菜 ポイント計	塩分 ポイント計	運動 ポイント計	ポイント計	

◆記録表 (月分)

【歩数ポイントのつけ方】

1,000歩毎に5ポイント (1日50ポイント:10,000歩)

日付	1.歩数(ポイント数)		2.体重 (5P)	3.血圧 (5P)	4.食事	5.野菜	6.塩分	7.運動	1日の 合計
1	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
2	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
3	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
4	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
5	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
6	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
7	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
8	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
9	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
10	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
11	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
12	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
13	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
14	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
15	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
16	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
17	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
18	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
19	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
20	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
21	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
22	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
23	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
24	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
25	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
26	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
27	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
28	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
29	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
30	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
31	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
月の合計	歩数ポイントの計		測定日数 ×5ポイント	測定日数 ×5ポイント	食事 ポイント計	野菜 ポイント計	塩分 ポイント計	運動 ポイント計	ポイント計

◆記録表 (月分)

【歩数ポイントのつけ方】

1,000歩毎に5ポイント (1日50ポイント:10,000歩)

日付	1.歩数(ポイント数)		2.体重 (5P)	3.血圧 (5P)	4.食事	5.野菜	6.塩分	7.運動	1日の 合計
1	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
2	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
3	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
4	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
5	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
6	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
7	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
8	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
9	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
10	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
11	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
12	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
13	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
14	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
15	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
16	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
17	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
18	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
19	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
20	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
21	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
22	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
23	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
24	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
25	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
26	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
27	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
28	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
29	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
30	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
31	/	歩 P	kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
月の合計	歩数ポイントの計		測定日数 ×5ポイント	測定日数 ×5ポイント	食事 ポイント計	野菜 ポイント計	塩分 ポイント計	運動 ポイント計	ポイント計