

◆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