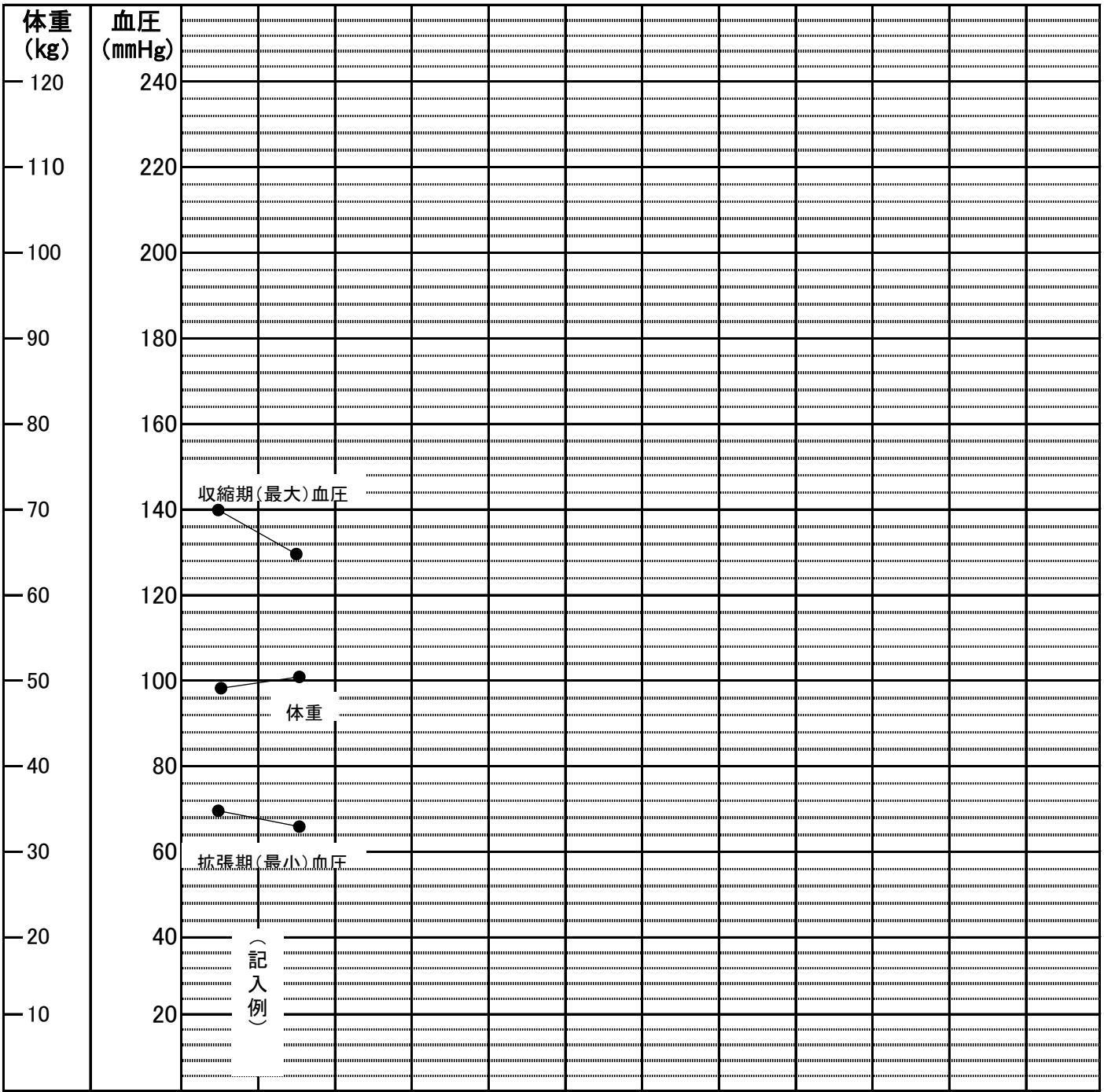
健康チェック　チャレンジ　記録用紙（　　月分）

氏名	

▸健康チェックチャレンジの目標

血圧測定または体重測定を週2回以上、3か月実施



測定日		4/1	4/2										
血圧	収縮期	140	132										
	拡張期	70	68										
体重	kg	49	51										

▸健康チェック チャレンジ（　　月）を実施して振り返りをしてみましょう