

地区 _____ 氏名 _____ 番 _____

- 朝・夜の血圧と歩数をご記入ください。
- 1ヵ月休まずに、血圧と歩数を記録すると健康ポイント20ポイントがもらえます。
- 2ヶ月継続で40ポイント、3ヶ月継続で60ポイント、5ヶ月継続で特典と交換できます。

血圧の薬 飲んでいる 飲んでいない

自分の目標血圧 _____ / _____

1日の目標歩数 _____ 歩以上

年 月				
日	曜日	朝	夜	歩数
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

年 月				
日	曜日	朝	夜	歩数
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				