

令和7年度 血圧・体重・運動記録表

①名前		②年齢	歳	③性別	男 ・ 女	④身長	cm
⑤パスポートNo.(※)				※健康パスポートアプリに体重を毎日記録した方は、この記録表に「パスポートNo.」を記入することで、この紙に⑧体重を記入しなくてもよいです。			

	⑥日付	⑦血圧			⑧体重	⑨運動		
		時刻	最高	最低		脈拍	運動時間	運動の種類
	(例) 8/1	7:30	120	75	65	kg	時間 30分	散歩・ラジオ体操・その他()
1		:				kg	時間 分	散歩・ラジオ体操・その他()
2		:				kg	時間 分	散歩・ラジオ体操・その他()
3		:				kg	時間 分	散歩・ラジオ体操・その他()
4		:				kg	時間 分	散歩・ラジオ体操・その他()
5		:				kg	時間 分	散歩・ラジオ体操・その他()
6		:				kg	時間 分	散歩・ラジオ体操・その他()
7		:				kg	時間 分	散歩・ラジオ体操・その他()
8		:				kg	時間 分	散歩・ラジオ体操・その他()
9		:				kg	時間 分	散歩・ラジオ体操・その他()
10		:				kg	時間 分	散歩・ラジオ体操・その他()
11		:				kg	時間 分	散歩・ラジオ体操・その他()
12		:				kg	時間 分	散歩・ラジオ体操・その他()
13		:				kg	時間 分	散歩・ラジオ体操・その他()
14		:				kg	時間 分	散歩・ラジオ体操・その他()
15		:				kg	時間 分	散歩・ラジオ体操・その他()
16		:				kg	時間 分	散歩・ラジオ体操・その他()
17		:				kg	時間 分	散歩・ラジオ体操・その他()
18		:				kg	時間 分	散歩・ラジオ体操・その他()
19		:				kg	時間 分	散歩・ラジオ体操・その他()
20		:				kg	時間 分	散歩・ラジオ体操・その他()
21		:				kg	時間 分	散歩・ラジオ体操・その他()
22		:				kg	時間 分	散歩・ラジオ体操・その他()
23		:				kg	時間 分	散歩・ラジオ体操・その他()
24		:				kg	時間 分	散歩・ラジオ体操・その他()
25		:				kg	時間 分	散歩・ラジオ体操・その他()
26		:				kg	時間 分	散歩・ラジオ体操・その他()
27		:				kg	時間 分	散歩・ラジオ体操・その他()
28		:				kg	時間 分	散歩・ラジオ体操・その他()
29		:				kg	時間 分	散歩・ラジオ体操・その他()
30		:				kg	時間 分	散歩・ラジオ体操・その他()
31		:				kg	時間 分	散歩・ラジオ体操・その他()
最終	診療所 か役場 で測定	:				kg		

★ 血圧は、出来るだけ同時刻に測ってください。
★ 上の⑦～⑨から取組みたい項目を2種類組み合わせて実施してください。(血圧と体重・血圧と運動・体重と運動のいずれか)
ただし、血圧・体重は毎日記録し、運動については、1日30分以上で週2日以上実施したものを記録してください。
★ 最後に三原村診療所もしくは三原村役場で、挑戦した内容に応じて、体重または血圧を測定してください。