



すすめ！健康！

# 健康管理シート 平成 年 月

継続が大切！  
あきらめずにファイト！



スズちゃん



コーへーくん

今月の目標(なりたい自分)

日付	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	
体重																																
kg																																
kg																																
kg																																
kg																																
kg																																
体調																																
運動																																
食事																																
メモ																																
日付	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	

続ける  
ポイント

- ・体重は毎日決まった時間に測定する。
- ・健康管理シートは目につくところに置いておく。
- ・体重だけ、一言だけでも記録する。
- ・記録を忘れても、思い出したときに再開する。



今月の反省・  
来月へ向けて  
意気込み

