



365日健康チェックシート



月

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
曜日															
天気															
気温	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
体温(°C)															
血圧 (最小/最大)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
脈拍															
食事	朝・昼・夜	朝・昼・夜	朝・昼・夜	朝・昼・夜	朝・昼・夜	朝・昼・夜	朝・昼・夜	朝・昼・夜	朝・昼・夜	朝・昼・夜	朝・昼・夜	朝・昼・夜	朝・昼・夜	朝・昼・夜	朝・昼・夜
睡眠時間 (就寝時間 ～起床時間)	～	～	～	～	～	～	～	～	～	～	～	～	～	～	～
便	○・×	○・×	○・×	○・×	○・×	○・×	○・×	○・×	○・×	○・×	○・×	○・×	○・×	○・×	○・×
運動 (30分以上)	○・×	○・×	○・×	○・×	○・×	○・×	○・×	○・×	○・×	○・×	○・×	○・×	○・×	○・×	○・×
体重	kg														
メモ															

