

るるくる記録表

_____月

目標：

今月の計画：



体重は、自分の体重に合わせて、目盛りを記入しましょう。
 血圧は、1目盛り10mmHgとなっています。



体重 Kg

血圧 mmHg

体温 °C

	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	
体温																																
最高血圧																																
最低血圧																																
体重																																
歩数																																
備考																																