健康づくりの合言葉

會津LEAD

健康に関心を持って生活（Life）
バランスを考えて食べよう（Eat）
体を動かそう（Action）
健診を受けて検査データをチェック（Data）

健　康　記　録　表

日付		例	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
体重	kg															
	kg															
	kg															
	kg															
	kg															
	kg	55														
体脂肪率	%	26														
血圧 ●収縮期 ■拡張期	180 mmHg															
	160 mmHg															
	140 mmHg															
	120 mmHg	●														
	100 mmHg															
	80 mmHg	■														
	60 mmHg															
	mmHg	125/75	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
脈拍	回/分	70														
歩数	歩	8000														
腹囲	cm	83														
メモ		ランニング15分実施														