

体重・血圧記録(1日1回版)

\_\_\_\_\_月

日付	曜日	体重(kg)	血圧	歩数	その他
1日	( )		/		
2日	( )		/		
3日	( )		/		
4日	( )		/		
5日	( )		/		
6日	( )		/		
7日	( )		/		
8日	( )		/		
9日	( )		/		
10日	( )		/		
11日	( )		/		
12日	( )		/		
13日	( )		/		
14日	( )		/		
15日	( )		/		

日付	曜日	体重(kg)	血圧	歩数	その他
16日	( )		/		
17日	( )		/		
18日	( )		/		
19日	( )		/		
20日	( )		/		
21日	( )		/		
22日	( )		/		
23日	( )		/		
24日	( )		/		
25日	( )		/		
26日	( )		/		
27日	( )		/		
28日	( )		/		
29日	( )		/		
30日	( )		/		
31日	( )		/		