

健康管理シート

毎日決まった時間に同じ条件で測定して記録しましょう。この用紙をコピーしたものに測定結果を記入して長期的な健康管理にご活用ください。
 記入方法は弊社ウェブサイトをご確認ください。(https://www.tanita.co.jp/magazine/column/5041/)



名前：	今月の目標：															測定時間：	時	分	頃														
月／日	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	今月の反省	
測定項目を記入してください																																	
体調																																	
メモ																																	
月／日	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	来月の目標	

◆体調 ○：よい △：ふつう ×：わるい