8月

目標① 運動・生活	
目標② 食　生　活	
目標③ 計　　測	体重・血圧を測る

日　付	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
歩　数	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
健康状態											
目 標 ①											
目 標 ②											
目 標 ③											

日　付	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
歩　数	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
健康状態											
目 標 ①											
目 標 ②											
目 標 ③											

日　付	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日	1か月合計
歩　数	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	pt
健康状態										pt
目 標 ①										pt
目 標 ②										pt
目 標 ③										pt

9月

目標① 運動・生活	
目標② 食　生　活	
目標③ 計　　測	体重・血圧を測る

日　付	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
歩　数	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
健康状態											
目 標 ①											
目 標 ②											
目 標 ③											

日　付	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
歩　数	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
健康状態											
目 標 ①											
目 標 ②											
目 標 ③											

日　付	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	1か月合計
歩　数	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	pt
健康状態									pt
目 標 ①									pt
目 標 ②									pt
目 標 ③									pt

10月

目標① 運動・生活	
目標② 食　生　活	
目標③ 計　　測	体重・血圧を測る

日　付	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
歩　数	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
健康状態											
目 標 ①											
目 標 ②											
目 標 ③											

日　付	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
歩　数	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
健康状態											
目 標 ①											
目 標 ②											
目 標 ③											

日　付	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日	1か月合計
歩　数	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	pt
健康状態										pt
目 標 ①										pt
目 標 ②										pt
目 標 ③										pt

11月

目標① 運動・生活	
目標② 食　生　活	
目標③ 計　　測	体重・血圧を測る

日　付	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
歩　数	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
健康状態											
目 標 ①											
目 標 ②											
目 標 ③											

日　付	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
歩　数	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
健康状態											
目 標 ①											
目 標 ②											
目 標 ③											

日　付	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	1か月合計
歩　数	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	pt
健康状態									pt
目 標 ①									pt
目 標 ②									pt
目 標 ③									pt