



ウォーキング記録表



月

1日の目標歩数

歩

	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	今週の 平均歩数 (歩)
歩数(歩)								
体重(kg)	
血圧 (収縮期/拡張期)	/	/	/	/	/	/	/	
メモ								
	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	今週の 平均歩数 (歩)
歩数(歩)								
体重(kg)	
血圧 (収縮期/拡張期)	/	/	/	/	/	/	/	
メモ								
	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	今週の 平均歩数 (歩)
歩数(歩)								
体重(kg)	
血圧 (収縮期/拡張期)	/	/	/	/	/	/	/	
メモ								
	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	今週の 平均歩数 (歩)
歩数(歩)								
体重(kg)	
血圧 (収縮期/拡張期)	/	/	/	/	/	/	/	
メモ								

1ヶ月の平均歩数 歩

今月の腹囲 cm



ウォーキング記録表



月

1日の目標歩数

歩

	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	今週の 平均歩数 (歩)
歩数(歩)								
体重(kg)	
血圧 (収縮期/拡張期)	/	/	/	/	/	/	/	
メモ								
	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	今週の 平均歩数 (歩)
歩数(歩)								
体重(kg)	
血圧 (収縮期/拡張期)	/	/	/	/	/	/	/	
メモ								
	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	今週の 平均歩数 (歩)
歩数(歩)								
体重(kg)	
血圧 (収縮期/拡張期)	/	/	/	/	/	/	/	
メモ								
	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	今週の 平均歩数 (歩)
歩数(歩)								
体重(kg)	
血圧 (収縮期/拡張期)	/	/	/	/	/	/	/	
メモ								

1ヶ月の平均歩数 歩

今月の腹囲 cm

10



ウォーキング記録表



月

1日の目標歩数

歩

	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	今週の 平均歩数 (歩)
歩数(歩)								
体重(kg)	
血圧 (収縮期/拡張期)	/	/	/	/	/	/	/	
メモ								
	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	今週の 平均歩数 (歩)
歩数(歩)								
体重(kg)	
血圧 (収縮期/拡張期)	/	/	/	/	/	/	/	
メモ								
	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	今週の 平均歩数 (歩)
歩数(歩)								
体重(kg)	
血圧 (収縮期/拡張期)	/	/	/	/	/	/	/	
メモ								
	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	今週の 平均歩数 (歩)
歩数(歩)								
体重(kg)	
血圧 (収縮期/拡張期)	/	/	/	/	/	/	/	
メモ								

1ヶ月の平均歩数 歩

今月の腹囲 cm



ウォーキング記録表



月

1日の目標歩数

歩

	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	今週の 平均歩数 (歩)
歩数(歩)								
体重(kg)	
血圧 (収縮期/拡張期)	/	/	/	/	/	/	/	
メモ								
	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	今週の 平均歩数 (歩)
歩数(歩)								
体重(kg)	
血圧 (収縮期/拡張期)	/	/	/	/	/	/	/	
メモ								
	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	今週の 平均歩数 (歩)
歩数(歩)								
体重(kg)	
血圧 (収縮期/拡張期)	/	/	/	/	/	/	/	
メモ								
	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	今週の 平均歩数 (歩)
歩数(歩)								
体重(kg)	
血圧 (収縮期/拡張期)	/	/	/	/	/	/	/	
メモ								

1ヶ月の平均歩数

歩

今月の腹囲

cm

12



ウォーキング記録表



月

1日の目標歩数

歩

	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	今週の 平均歩数 (歩)
歩数(歩)								
体重(kg)	
血圧 (収縮期/拡張期)	/	/	/	/	/	/	/	
メモ								
	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	今週の 平均歩数 (歩)
歩数(歩)								
体重(kg)	
血圧 (収縮期/拡張期)	/	/	/	/	/	/	/	
メモ								
	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	今週の 平均歩数 (歩)
歩数(歩)								
体重(kg)	
血圧 (収縮期/拡張期)	/	/	/	/	/	/	/	
メモ								
	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	今週の 平均歩数 (歩)
歩数(歩)								
体重(kg)	
血圧 (収縮期/拡張期)	/	/	/	/	/	/	/	
メモ								

1ヶ月の平均歩数

歩

今月の腹囲

cm



ウォーキング記録表



月

1日の目標歩数

歩

	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	今週の 平均歩数 (歩)
歩数(歩)								
体重(kg)	
血圧 (収縮期/拡張期)	/	/	/	/	/	/	/	
メモ								
	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	今週の 平均歩数 (歩)
歩数(歩)								
体重(kg)	
血圧 (収縮期/拡張期)	/	/	/	/	/	/	/	
メモ								
	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	今週の 平均歩数 (歩)
歩数(歩)								
体重(kg)	
血圧 (収縮期/拡張期)	/	/	/	/	/	/	/	
メモ								
	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	今週の 平均歩数 (歩)
歩数(歩)								
体重(kg)	
血圧 (収縮期/拡張期)	/	/	/	/	/	/	/	
メモ								

1ヶ月の平均歩数

歩

今月の腹囲

14

cm