

実践記録シート（1か月目）

| | | | | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目 | 7日目 |
|----------|---------|---------|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 日付・曜日 | | | | / () | / () | / () | / () | / () | / () | / () |
| 共通 目標 | 個人 ① | 個人 ② | 個人 ③ | | | | | | | |
| | 歩数 | | | | | | | | | |
| | 血压 | 朝 | / | | / | / | / | / | / | / |
| | | 夜 | / | | / | / | / | / | / | / |
| 体重 | | | | | | | | | | |

| | | | | 8日目 | 9日目 | 10日目 | 11日目 | 12日目 | 13日目 | 14日目 |
|----------|---------|---------|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 日付・曜日 | | | | / () | / () | / () | / () | / () | / () | / () |
| 共通 目標 | 個人 ① | 個人 ② | 個人 ③ | | | | | | | |
| | 歩数 | | | | | | | | | |
| | 血压 | 朝 | / | | / | / | / | / | / | / |
| | | 夜 | / | | / | / | / | / | / | / |
| 体重 | | | | | | | | | | |

| | | | | 15日目 | 16日目 | 17日目 | 18日目 | 19日目 | 20日目 | 21日目 |
|----------|---------|---------|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 日付・曜日 | | | | / () | / () | / () | / () | / () | / () | / () |
| 共通 目標 | 個人 ① | 個人 ② | 個人 ③ | | | | | | | |
| | 歩数 | | | | | | | | | |
| | 血压 | 朝 | / | | / | / | / | / | / | / |
| | | 夜 | / | | / | / | / | / | / | / |
| 体重 | | | | | | | | | | |

| | | | | 22日目 | 23日目 | 24日目 | 25日目 | 26日目 | 27日目 | 28日目 |
|----------|---------|---------|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 日付・曜日 | | | | / () | / () | / () | / () | / () | / () | / () |
| 共通 目標 | 個人 ① | 個人 ② | 個人 ③ | | | | | | | |
| | 歩数 | | | | | | | | | |
| | 血压 | 朝 | / | | / | / | / | / | / | / |
| | | 夜 | / | | / | / | / | / | / | / |
| 体重 | | | | | | | | | | |

| | | | | 29日目 | 30日目 | 31日目 |
|----------|---------|---------|---------|-------|-------|-------|
| 日付・曜日 | | | | / () | / () | / () |
| 共通 目標 | 個人 ① | 個人 ② | 個人 ③ | | | |
| | 歩数 | | | | | |
| | 血压 | 朝 | / | | / | / |
| | | 夜 | / | | / | / |
| 体重 | | | | | | |

☆取組状況を見直すため、1、2週間に1回程度は、グループ内で取組状況を確認する機会を設け、声を掛け合いながら取り組みましょう！

☆血压の値は大丈夫？
 高血圧の診断基準（家庭血圧の場合）は、収縮期135mmHg 以上、拡張期85mmHg 以上
 この値を超える日が続く場合は、医師に相談しましょう。

実践記録シート（2か月目）

| | | | | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目 | 7日目 |
|----------|---------|---------|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 日付・曜日 | | | | / () | / () | / () | / () | / () | / () | / () |
| 共通 目標 | 個人 ① | 個人 ② | 個人 ③ | | | | | | | |
| | 歩数 | | | | | | | | | |
| | 血压 | 朝 | / | | | / | / | / | / | / |
| | | 夜 | / | | | / | / | / | / | / |
| 体重 | | | | | | | | | | |

| | | | | 8日目 | 9日目 | 10日目 | 11日目 | 12日目 | 13日目 | 14日目 |
|----------|---------|---------|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 日付・曜日 | | | | / () | / () | / () | / () | / () | / () | / () |
| 共通 目標 | 個人 ① | 個人 ② | 個人 ③ | | | | | | | |
| | 歩数 | | | | | | | | | |
| | 血压 | 朝 | / | | | / | / | / | / | / |
| | | 夜 | / | | | / | / | / | / | / |
| 体重 | | | | | | | | | | |

| | | | | 15日目 | 16日目 | 17日目 | 18日目 | 19日目 | 20日目 | 21日目 |
|----------|---------|---------|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 日付・曜日 | | | | / () | / () | / () | / () | / () | / () | / () |
| 共通 目標 | 個人 ① | 個人 ② | 個人 ③ | | | | | | | |
| | 歩数 | | | | | | | | | |
| | 血压 | 朝 | / | | | / | / | / | / | / |
| | | 夜 | / | | | / | / | / | / | / |
| 体重 | | | | | | | | | | |

| | | | | 22日目 | 23日目 | 24日目 | 25日目 | 26日目 | 27日目 | 28日目 |
|----------|---------|---------|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 日付・曜日 | | | | / () | / () | / () | / () | / () | / () | / () |
| 共通 目標 | 個人 ① | 個人 ② | 個人 ③ | | | | | | | |
| | 歩数 | | | | | | | | | |
| | 血压 | 朝 | / | | | / | / | / | / | / |
| | | 夜 | / | | | / | / | / | / | / |
| 体重 | | | | | | | | | | |

| | | | | 29日目 | 30日目 | 31日目 |
|----------|---------|---------|---------|-------|-------|-------|
| 日付・曜日 | | | | / () | / () | / () |
| 共通 目標 | 個人 ① | 個人 ② | 個人 ③ | | | |
| | 歩数 | | | | | |
| | 血压 | 朝 | / | | | / |
| | | 夜 | / | | | / |
| 体重 | | | | | | |

☆取組状況を見直すため、1、2週間に1回程度は、グループ内で取組状況を確認する機会を設け、声を掛け合いながら取り組みましょう！

☆血压の値は大丈夫？
 高血圧の診断基準（家庭血圧の場合）は、収縮期135mmHg 以上、拡張期85mmHg 以上
 この値を超える日が続く場合は、医師に相談しましょう。

実践記録シート（3か月目）

| | | | | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目 | 7日目 |
|----------|---------|---------|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 日付・曜日 | | | | / () | / () | / () | / () | / () | / () | / () |
| 共通 目標 | 個人 ① | 個人 ② | 個人 ③ | | | | | | | |
| | 歩数 | | | | | | | | | |
| | 血压 | 朝 | / | | / | / | / | / | / | / |
| | | 夜 | / | | / | / | / | / | / | / |
| 体重 | | | | | | | | | | |

| | | | | 8日目 | 9日目 | 10日目 | 11日目 | 12日目 | 13日目 | 14日目 |
|----------|---------|---------|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 日付・曜日 | | | | / () | / () | / () | / () | / () | / () | / () |
| 共通 目標 | 個人 ① | 個人 ② | 個人 ③ | | | | | | | |
| | 歩数 | | | | | | | | | |
| | 血压 | 朝 | / | | / | / | / | / | / | / |
| | | 夜 | / | | / | / | / | / | / | / |
| 体重 | | | | | | | | | | |

| | | | | 15日目 | 16日目 | 17日目 | 18日目 | 19日目 | 20日目 | 21日目 |
|----------|---------|---------|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 日付・曜日 | | | | / () | / () | / () | / () | / () | / () | / () |
| 共通 目標 | 個人 ① | 個人 ② | 個人 ③ | | | | | | | |
| | 歩数 | | | | | | | | | |
| | 血压 | 朝 | / | | / | / | / | / | / | / |
| | | 夜 | / | | / | / | / | / | / | / |
| 体重 | | | | | | | | | | |

| | | | | 22日目 | 23日目 | 24日目 | 25日目 | 26日目 | 27日目 | 28日目 |
|----------|---------|---------|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 日付・曜日 | | | | / () | / () | / () | / () | / () | / () | / () |
| 共通 目標 | 個人 ① | 個人 ② | 個人 ③ | | | | | | | |
| | 歩数 | | | | | | | | | |
| | 血压 | 朝 | / | | / | / | / | / | / | / |
| | | 夜 | / | | / | / | / | / | / | / |
| 体重 | | | | | | | | | | |

| | | | | 29日目 | 30日目 | 31日目 |
|----------|---------|---------|---------|-------|-------|-------|
| 日付・曜日 | | | | / () | / () | / () |
| 共通 目標 | 個人 ① | 個人 ② | 個人 ③ | | | |
| | 歩数 | | | | | |
| | 血压 | 朝 | / | | / | / |
| | | 夜 | / | | / | / |
| 体重 | | | | | | |

☆取組状況を見直すため、1、2週間に1回程度は、グループ内で取組状況を確認する機会を設け、声を掛け合いながら取り組みましょう！

☆血压の値は大丈夫？
 高血圧の診断基準（家庭血圧の場合）は、収縮期135mmHg 以上、拡張期85mmHg 以上
 この値を超える日が続く場合は、医師に相談しましょう。