年 月

TJK セルフモニタリングシート

【 書き込み用 】

氏名

日 曜日	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
体重(kg)																															
腹囲(cm)																															
収縮期(最大)血圧mmHg																															
拡張期(最小)血圧mmHg																															
歩数																															
身体活動　例)1日30分歩く																															
メモ (がんばったことなど)																															

体重記録

kg

kg

目標体重

現在の体重

kg

kg

kg

kg