

# Record Sheet 健康記錄表

月

月

	步数	体重	備考
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			

	步数	体重	備考
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			

※ウォーキングを継続させるため、ぜひコピーしてご活用ください。



月

月

	歩数	体重	備考
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			

	歩数	体重	備考
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			



LET'S WALK!

**作成** 青森市・青森市健康寿命延伸会議 2018年発行

**協力** 特定非営利活動法人 青森県ウオーキング協会  
特定非営利活動法人 青森県健康・体力づくり協会  
あおもり健康づくりリーダー・サポーター  
あおもり職域健康づくりリーダー  
(協同組合青森総合卸センター)  
青森市浪岡地区保健協力員  
青森観光交流情報センター  
あおもりクア（健康）ガイド協会

マップに関するお問い合わせ

青森市保健所健康づくり推進課（元気プラザ） TEL 017-743-6111