

健康チェックシート

身長

160cm

	体温	体重	血圧		BMI 指数	食事内容		
			最高血圧	最低血圧		朝	昼	夜
9月1日	36.5	52.4	120	80	20.47	ご飯、みそ汁	焼きそば	ご飯、みそ汁、焼き魚
9月2日	36.4	52.0	125	83	20.31	ご飯、みそ汁	チャーハン	ご飯、みそ汁、肉じゃが
9月3日	36.4	52.5	130	83	20.51	トースト、コーヒー	冷やし中華	栗ご飯、みそ汁、煮物
9月4日	36.1	52.5	133	83	20.51	トースト、コーヒー	スパゲッティ	ご飯、みそ汁、煮魚
9月5日	36.2	52.4	132	81	20.47	トースト、コーヒー	外食	ご飯、みそ汁、ハンバーグ
9月6日	36.2	52.3	120	81	20.43	トースト、コーヒー	焼きそば	ご飯、みそ汁、照り焼き
9月7日	36.3	52.5	125	85	20.51	ご飯、みそ汁	ラーメン	ご飯、みそ汁、煮物
9月8日	36.3	52.4	133	85	20.47	ご飯、みそ汁	そうめん	ご飯、みそ汁、煮魚
9月9日	36.3	52.8	133	89	20.63	ご飯、みそ汁	冷やし中華	ご飯、みそ汁、焼き魚
9月10日	36.3	52.8	139	89	20.63	トースト、コーヒー	スパゲッティ	ご飯、みそ汁、煮魚
9月11日	36.4	52.8	140	90	20.63	トースト、コーヒー	外食	ご飯、みそ汁、豚しゃぶ
9月12日	36.4	52.4	140	90	20.47	トースト、コーヒー	いなり寿司	ご飯、みそ汁、焼き魚
9月13日	36.5	52.5	135	90	20.51	トースト、コーヒー	カレーライス	ご飯、みそ汁、煮物
9月14日	36.5	52.5	131	85	20.51	ご飯、みそ汁	焼きそば	ご飯、みそ汁、ロールキャベツ
9月15日	36.4	52.4	131	83	20.47	ご飯、みそ汁	ラーメン	ご飯、みそ汁、角煮
9月16日	36.4	52.0	130	83	20.31	ご飯、みそ汁	外食	ご飯、みそ汁、煮魚
9月17日	36.4	52.4	129	82	20.47	トースト、コーヒー	そうめん	ご飯、みそ汁、焼き魚
9月18日	36.4	52.4	125	86	20.47	トースト、コーヒー	ハンバーガー	ご飯、みそ汁、照り焼き
9月19日	36.3	52.9	125	86	20.66	トースト、コーヒー	カレーライス	ご飯、みそ汁、焼き魚
9月20日	36.3	53.0	120	86	20.70	トースト、コーヒー	いなり寿司	ご飯、みそ汁、煮魚
9月21日	36.3	53.0	120	81	20.70	ご飯、みそ汁	そうめん	ご飯、みそ汁、豚しゃぶ
9月22日	36.3	53.0	120	81	20.70	ご飯、みそ汁	焼きそば	ご飯、みそ汁、肉じゃが
9月23日	36.5	53.1	124	82	20.74	ご飯、みそ汁	ラーメン	ご飯、みそ汁、ハンバーグ
9月24日	36.6	52.9	124	85	20.66	トースト、コーヒー	サンドイッチ	栗ご飯、みそ汁、煮魚
9月25日	36.6	52.9	125	85	20.66	トースト、コーヒー	外食	ご飯、みそ汁、煮魚
9月26日	36.7	53.0	125	85	20.70	トースト、コーヒー	ハンバーガー	ご飯、みそ汁、煮物
9月27日	36.6	53.1	130	85	20.74	トースト、コーヒー	焼きそば	ご飯、みそ汁、ハンバーグ
9月28日	36.3	53.1	130	87	20.74	ご飯、みそ汁	カレーライス	ご飯、みそ汁、焼き魚
9月29日	36.3	53.2	132	87	20.78	ご飯、みそ汁	そうめん	ご飯、みそ汁、ロールキャベツ
9月30日	36.2	53.2	132	87	20.78	ご飯、みそ汁	冷やし中華	ご飯、みそ汁、肉じゃが

健康チェック

