運動記録カード（返信用紙）

※記録し、ご返送ください。

氏　名

✽毎日の運動を記録してみましょう✽

記入例 1日目（　5月　1日）	1日目（　月　日）	2日目（　月　日）	3日目（　月　日）	4日目（　月　日）	5日目（　月　日）	6日目（　月　日）	7日目（　月　日）
血圧：　125/75	血　圧：　/	血　圧：　/	血　圧：　/	血　圧：　/	血　圧：　/	血　圧：　/	血　圧：　/
体調：　良・悪	体　調：良　・　悪	体　調：良　・　悪	体　調：良　・　悪	体　調：良　・　悪	体　調：良　・　悪	体　調：良　・　悪	体　調：良　・　悪
食欲：　あり・なし	食　欲：あり・なし	食　欲：あり・なし	食　欲：あり・なし	食　欲：あり・なし	食　欲：あり・なし	食　欲：あり・なし	食　欲：あり・なし
歩数：　2,000歩	歩　数：　歩	歩　数：　歩	歩　数：　歩	歩　数：　歩	歩　数：　歩	歩　数：　歩	歩　数：　歩
運動：　体操	運　動：体操	運　動：体操	運　動：体操	運　動：体操	運　動：体操	運　動：体操	運　動：体操
筋トレ	筋トレ	筋トレ	筋トレ	筋トレ	筋トレ	筋トレ	筋トレ
ウォーキング							
今日の記録	今日の記録	今日の記録	今日の記録	今日の記録	今日の記録	今日の記録	今日の記録
・外出の機会は減っている ・少しきつめの運動をしたい							

目　標：１日３０分程度･週に２日以上　　気分転換のためにも外を歩くことを心がけましょう♪♪

生活の中で意識して、できるだけこまめに体を動かしましょう！！

１マス＝1,000歩　１週間の歩数をマスを塗って、記録しましょう！！

1週間の累計歩数							
合計　　歩	5,000	10,000	15,000	20,000	25,000	30,000	35,000
	70,000	65,000	60,000	55,000	50,000	45,000	40,000

推進センターからのお便り

京都市左京区地域介護予防推進センター