１５　私の健康づくり活動の記録

ご自分の健康づくりのための活動の記録にお使いください。
（健康教室、健康・栄養相談、機能訓練、訪問、講演会の受講など）

年月日	記入欄（内容）	メモ
記入例	健康相談（血圧高め）	
．　．		
．　．		
．　．		
．　．		
．　．		
．　．		
．　．		
．　．		
．　．		
．　．		
．　．		
．　．		
．　．		
．　．		
．　．		
．　．		
．　．		
．　．		
．　．		
．　．		
．　．		
．　．		