年 月

・今月の健康目標　(例) 毎日3食食べる
毎日15分散歩する
毎日誰かと話をする　など

日にち	曜 日	私の活動記録・ひとこと日記	私の健康記録
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			

日にち	曜 日	私の活動記録・ひとこと日記	私の健康記録
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			