月/日	（例）2／13	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
体重(kg)	67														
安静時血圧 (mmHg)	124／80	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
安静時脈拍 (回/分)	56														
主な予定と運動時間															
5															
6	起床														
7	散歩														
8	朝食														
9	家事														
10															
11	庭の手入れ														
12															
13	昼食														
14															
15	外出														
16	買い物														
17															
18															
19	夕食														
20	かたづけ ・テレビ														
21	筋トレ・														
22	ストレッチ 就寝														
23															
運動時間 (分)	60														