のばそう健康寿命

健康チェックカード

点線で切り取り、「お薬手帳」などに貼ってご活用ください。「元気とやま健康ステーション」でも一部計測ができます。

のばそう健康寿命

定期的に健康チェックを行いましょう。

健康チェックカード

記録日	計測結果
／	身長 cm 体重 kg 体脂肪 % BMI 血圧 ／ mmHg
／	身長 cm 体重 kg 体脂肪 % BMI 血圧 ／ mmHg
／	身長 cm 体重 kg 体脂肪 % BMI 血圧 ／ mmHg
／	身長 cm 体重 kg 体脂肪 % BMI 血圧 ／ mmHg
／	身長 cm 体重 kg 体脂肪 % BMI 血圧 ／ mmHg
／	身長 cm 体重 kg 体脂肪 % BMI 血圧 ／ mmHg
／	身長 cm 体重 kg 体脂肪 % BMI 血圧 ／ mmHg

とやま健康ラボ TOYAMA KENKO-LABO　富山県

キリトリセン

のばそう健康寿命

定期的に健康チェックを行いましょう。

健康チェックカード

記録日	計測結果
／	身長 cm 体重 kg 体脂肪 % BMI 血圧 ／ mmHg
／	身長 cm 体重 kg 体脂肪 % BMI 血圧 ／ mmHg
／	身長 cm 体重 kg 体脂肪 % BMI 血圧 ／ mmHg
／	身長 cm 体重 kg 体脂肪 % BMI 血圧 ／ mmHg
／	身長 cm 体重 kg 体脂肪 % BMI 血圧 ／ mmHg
／	身長 cm 体重 kg 体脂肪 % BMI 血圧 ／ mmHg
／	身長 cm 体重 kg 体脂肪 % BMI 血圧 ／ mmHg

とやま健康ラボ TOYAMA KENKO-LABO　富山県

キリトリセン