体 重 日 記

少し努力して達成できる目標を立てましょう

倉敷医療生活協同組合健康づくり委員会

日付（月／日）	第１週							第２週							第３週							第４週						
	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
体重に合わせて目盛を記入する（１目盛０．１Kg）																												
Kg																												
Kg																												
Kg																												
Kg																												
Kg																												
	コメント							コメント							コメント							コメント						