6月　ガンバレ！のこちゃん体重日記

今月の目標

かしこ暮らしっく 長岡京
長岡京市役所
健康づくり推進課

食中毒予防三原則は食中毒菌を「持ち込まない、増やさない、やっつける」です。湿気と暑さでうっとうしいこの時期食中毒予防のポイントをチェックしてみましょう。

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕
＋1.0kg																														
＋0.5kg																														
kg																														
−0.5kg																														
−1.0kg																														
−1.5kg																														
−2.0kg																														
一言メモ																														
血圧 朝																														
血圧 夜																														
歩数																														