

のこちゃん

かしこ暮らしっく
長岡京
長岡京市役所
健康医療推進室

[illegible]

	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
+1.0kg	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
+0.5kg																
kg 今の体重を 四捨五入して記入																
-0.5kg																
-1.0kg																
-1.5kg																
	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
最高血圧																
最低血圧																
歩数																
運動 (何を・何分)																
一言 メモ																

今月の反省