

体重・歩行日記

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							第5週							第6週												
	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
体重に合わせて 目盛を記入する (1目盛0.1Kg)																																																
<input type="text"/> Kg																																																
<input type="text"/> Kg																																																
<input type="text"/> Kg																																																
<input type="text"/> Kg																																																
<input type="text"/> Kg																																																
歩数 (千歩)																																																
速歩き (分)																																																
	コメント							コメント							コメント							コメント							コメント																			