

体重記録+歩数記録用紙

体 重

地区 _____ 氏名 _____ ☎ _____

- 朝・夜の体重と歩数をご記入ください。
- 1ヵ月休まずに、体重と歩数を記録しすると健康ポイント20ポイントがもらえます。
- 2ヶ月継続で40ポイント、3ヶ月継続で60ポイント、5ヶ月継続で特典と交換できます。

自分の目標体重 **kg** 1日の目標歩数 **歩以上**

年 月				
日	曜日	朝	夜	歩数
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				
31				

年 月				
日	曜日	朝	夜	歩数
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				
31				