3カ月（サン）で3kg（サン）やせるチャレンジ！体重グラフ

氏名:

目標 Kg

Kg
+2Kg

Kg
+1Kg

現在の体重

Kg

Kg
−1Kg

Kg
−2Kg

Kg
−3Kg

Kg

Kg

Kg

Kg

Kg

月　日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
曜　日																														
歩　数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
よく動いた○ ゴロゴロ △																														

一言メモ

ウォーキング　朝日を浴びて　充電だ（Iさん）　サンサンの　目指す先には　健康体！（Tさん）　やせたかな？　鏡に映る　顔のしわ（Mさん）　よくかんで　あじわいながら　ダイエット（Tさん）

加東市健康課

3カ月(サン)で3kg(サン)やせるチャレンジ！体重グラフ

氏名:

目標 Kg

Kg
+2Kg

Kg
+1Kg

現在の体重

Kg

Kg
−1Kg

Kg
−2Kg

Kg
−3Kg

Kg

Kg

Kg

Kg

Kg

月　日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
曜　日																															
歩　数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
よく動いた○ ゴロゴロ △																															

一言メモ

にしが八　減に掛算　それはなし（Tさん）　朝晩に　毎日体操　脂肪減（Yさん）　やせたねと　言われたことが　嬉しくて（Fさん）　“もう一個”　減らす努力と　断つ勇気！（Yさん）