Kanaeru 特定保健指導

【2016ver.　しっかり記録コース】

健康保険組合　　氏名

一般財団法人 京都工場保健会

	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )
体重　（kg）																					
腹囲　（cm）																					
体脂肪　（%）																					

kg

kg

kg

kg

【　かなえること　】

変えること																					

今日のできごと

・気づいたこと
・よく歩いた
・食べ過ぎた　　など