

氏名

生年月日 年 月 日 ( 歳)

目標: \_\_\_\_\_ Kg

# 健康チャレンジ体重記録表



令和 年 月

日付	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	
体重																																
<input type="text"/>	+1kg																															
<input type="text"/>	現在の体重																															
<input type="text"/>	-1kg																															
<input type="text"/>	-2kg																															

1か月間継続して体重を記録し、2/28までに国保年金課へ提出してね！

