

健康づくりにご活用ください

朝晩チャレンジシート

(健康づくり記録表)

☆ このシートのよいところ ☆

- ・ 朝晩の体重や血圧の変化がよくわかる
- ・ 食べ過ぎを防げる
- ・ 過去の生活状況がわかる



栃木市マスコットキャラクター
とち介

氏名
