体重・体脂肪表　　月

ヘルシア

	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(kg)																															
測定値																															
体脂肪率(%)																															
測定値																															
メモ																															
歩数																															
努力目標※ ヘルシア飲用																															

※努力目標：できた ○　ほぼできた △　できなかった ×

Copyright © Kao Corporation. All rights reserved.