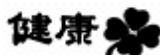


[グラフ化体重日記]

お名前 _____

体重は毎日4回、起床直後、朝食直後、夕食直後、就寝直前に洋服なしで測りましょう！

時間経過 体重変化	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日																	
1メモリ 200g																								
測るときに着 ている物に ご注意ください	起床直後	朝食直後	夕食直後	就寝直前	起床直後	朝食直後	夕食直後	就寝直前	起床直後	朝食直後	夕食直後	就寝直前	起床直後	朝食直後	夕食直後	就寝直前	起床直後	朝食直後	夕食直後	就寝直前	起床直後	朝食直後	夕食直後	就寝直前
便のスッキリ度 (. . . x)																								
睡眠時間																								
1日の行動 で気づいた 点																								



相談できる薬処

相談 **フジイ薬局** 門井店

【営業時間：9時～19時 日曜・祝休み】

◆ご予約の変更・ご質問等は…

Tel. 048-577-6633 Fax 048-577-6630

mail: fujiiyakkyoku-kadoi@kind.ocn.ne.jp