

「/」に日付を記入し、飲んで
いるサプリメントが1つの
場合はチェックボックスにチ
ェックを1つ入れます。飲んで
いるサプリメントが複数ある
場合は、2つ目のチェック
ボックスにチェックを入れま
しょう。体調や運動習慣の有
無など、気が付いたことはメ
モ欄に記載しましょう。

2鹿児島 例

現在も操業を
継続している日本最大の
金鉱山がある

7/1

メモ 血圧 167/98
体重 58kg

30日間健康チャレンジ!

日本の“スゴイ”を知ろう!

