

[illegible]

ポイント交換 月 日 済

- 1 毎食野菜を食べる&野菜から食べ始める
- 2 おやつを1日1回までにする
- 3 禁酒する・飲酒量を適量にする・休肝日を週2日以上設けるのいずれか
- 4 1日 30 分以上の運動を週2回以上する
- 5 コラッシュを週に1回利用する
- 6 禁煙する
- 7 毎日体重を量るまたは血圧を測る
- 8 その他（内容：_____）

[illegible]