

ウルトラハレガード

1ヵ月飲み忘れチェックシート

	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜
日にちを記入しましょう。	日	/		月	/		火	/		水	/		木	/		金	/		土	/	
ウルトラハレガード																					
歯磨き																					

	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜
日にちを記入しましょう。	日	/		月	/		火	/		水	/		木	/		金	/		土	/	
ウルトラハレガード																					
歯磨き																					

	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜
日にちを記入しましょう。	日	/		月	/		火	/		水	/		木	/		金	/		土	/	
ウルトラハレガード																					
歯磨き																					

	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜
日にちを記入しましょう。	日	/		月	/		火	/		水	/		木	/		金	/		土	/	
ウルトラハレガード																					
歯磨き																					

	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜
日にちを記入しましょう。	日	/		月	/		火	/		水	/		木	/		金	/		土	/	
ウルトラハレガード																					
歯磨き																					

	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜
日にちを記入しましょう。	日	/		月	/		火	/		水	/		木	/		金	/		土	/	
ウルトラハレガード																					
歯磨き																					

1ヵ月飲み忘れチェックシート

あれ?
今日飲んだかな



このシートの使い方

商品が届いた日から、日にちをカレンダーに入れてご自分用のチェックシートを作成し、冷蔵庫などの目の留りやすい場所に貼っておきましょう。

1 届いた日から1ヶ月(30日)の日にちを記入しましょう。

2 一番大切な歯磨きのチェックも忘れずに。

3 ウルトラハレガード以外に普段ご使用されている健康食品の飲み忘れ防止にご活用ください。

