

体重・血圧を記録するノート

体重を書き込むだけで増減が分かりやすく、 シンプルな記入欄だから続けやすい!

体重の変化を可視化

記入例のように体重の数値を書きだけで、体重の増減がグラフのように一目でわかります。

1年分記入できる

1冊で1年分(54週間)記入できます。体重・血圧の他、体脂肪率・脈拍や、歩数など運動の記録、その日の体調なども記入できます。

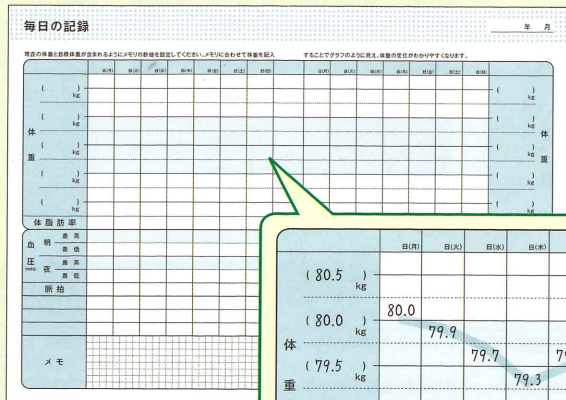
健康に役立つ内容

標準体重やBMIの計算方法、血圧・メタボリックシンドロームに関するコラムなど、健康に役立つ便利な情報を盛り込みました。



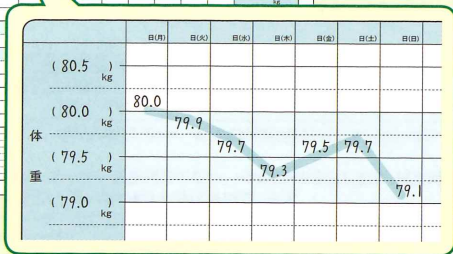
LES-H103

店頭で目を引く、商品説明帯付き。ノートの内容が一目でわかります。



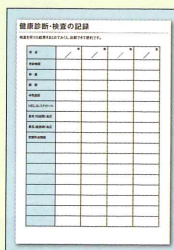
毎日の記録(1年分)

体重の数値を書きだけで、グラフのように増減が一目でわかります!

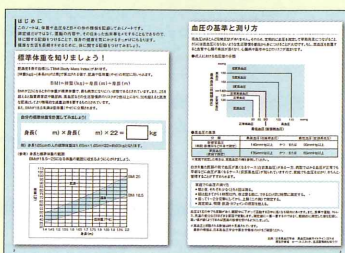


【記録できる項目】

- 毎日の記録: 体重・体脂肪率・血圧(朝・晩)・脈拍・歩数など運動の記録
- 健康診断・検査の記録: メタボリックシンドロームに関する健診の結果などを4回分まで記録できます。



健康診断・検査の記録



体重と血圧について

■体重・血圧を記録するノート

品番	JANコード	コード	メーカー希望小売価格(税抜)	サイズ	タテ・ヨコ	枚数	包装単位
LES-H103	4901480 307336	6271-7731	¥430	A5	210・148	32枚(64ページ)	5/80

●中紙/上質紙70g/m² ●製本様式/糸かがりとし

いろいろ書ける旅ノート

旅行の計画や思い出を記入できるから、 旅行がもっと楽しくなる!

旅行前から旅行後までを1冊に

持ち物リストやスケジュール、お土産リスト、お店のメモや観光地のスタンプを押せるページ、白地図など、旅行前から旅行後までをまとめられます。

4回分の旅行を記録できる

1冊で4回分の旅行を記録することができます。

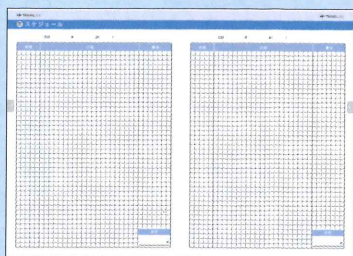
コンパクトサイズ

旅行中でもかさばらない、コンパクトなA5サイズです。丈夫なオレフィンカバー付きなので、旅行後に貼りたいチケットなどを挟んでおくこともできて便利です。

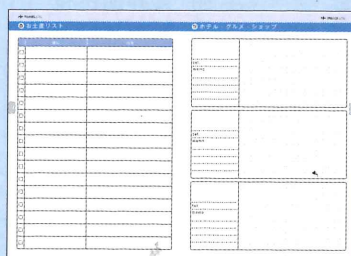


LES-T103

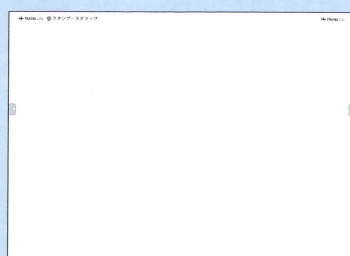
店頭で目を引く、商品説明帯付き。ノートの内容が一目でわかります。



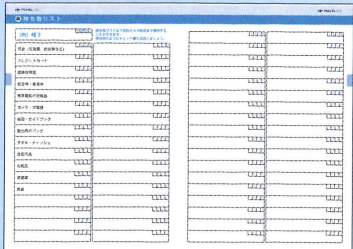
スケジュール(4日分) × 4回分



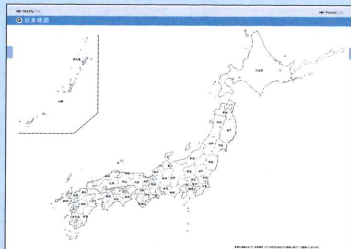
お土産リスト、ホテル、グルメ・ショップ × 4回分



スタンプ・スクラップ × 4回分



持ち物リスト



行った所を塗りつぶせる日本地図

【記録できる項目】

- スケジュール: 旅のスケジュールを4日分書けます。旅行中にかかった費用もメモできます。
- お土産リスト: 誰にどんなお土産を貰うか書いておけます。
- スタンプ・スクラップ: 旅先でもらったチケットの半券を貼ったり、観光地のスタンプを押したりできるページです。
- 持ち物リスト: 旅行の持ち物をリスト化し、チェックできます。
- 日本&世界地図: 行った所を塗りつぶすことができます。

■いろいろ書ける旅ノート

品番	JANコード	コード	メーカー希望小売価格(税抜)	サイズ	タテ・ヨコ	枚数	包装単位
LES-T103	4901480 307329	6271-7748	¥600	A5	210・148	32枚(64ページ)	5/80

●中紙/上質紙81.4g/m² ●製本様式/糸かがりとし ●オレフィンカバー付き

貯めるためのステップが分かりやすく、 お金の使い方を見直してできる!

お金を貯めるステップを明確にする

お金に関する情報を貯める目的・現状の把握と日々の記録・振り返りのステップごとに記入することで、お金を貯める流れを作りやすくしました。

貯金に役立つ内容

1カ月・1週間に使えるお金はいくらかを知ることで使い過ぎを防ぐ「使える金額の確認」、お金の使い方にメリハリをつけることでわりと節約のポイントなど、貯金に役立つ項目を盛り込みました。使ったお金メモは6カ月分記入できます。

ファイナンシャルプランナー監修

テレビ・雑誌などで活躍中のファイナンシャルプランナー山口京子氏の監修です。



LES-M103

店頭で目を引く、商品説明帯付き。ノートの内容が一目で分かります。



【監修】
ファイナンシャルプランナー
山口 京子氏



使ったお金メモ(6カ月分)

ほしいもの・したいことへの到達度

お買い物計画

【記録できる項目】

- ほしいもの・したいこと:
お金を貯める目的を記入するページです。目的がハッキリするとお金を貯める意識が高まります。
- 1カ月・1週間に使える金額の確認:
ひと月の収入と固定費を書くことで、自分が見える金額を確認できます。
- こだわりと節約のポイント:
お金を使う上でこだわりたいものと節約できそうなものを知り、お金の使い方にメリハリをつけることができます。
- 使ったお金メモと振り返り:
その日に使った金額を記入できます。1週間ごとに振り返り、お金の使い方を見直すことができます。
- ほしいもの・したいことへの到達度
- お買い物計画
- 固定費の見直し
- 振り込み・引き落としスケジュール

かしくお金を貯めるノート

品番	JANコード	コード	メーカー希望小売価格(税抜)	サイズ	タテ・ヨコ	枚数	包装単位
LES-M103	307305	6271-7755	¥550	A5	210・148	32枚(64ページ)	5/80

●中紙/上質紙 70g/m² ●製本様式/糸かかりとじ

既発売 残しておきたいことをしっかり整理できる、「一生記録型」のライフイベントサポートシリーズも好評発売中!

「からだを大事にするノート」

自分と家族のからだに関するさまざまな情報を1冊にまとめるノートです。

からだを大事にするノート

LES-H101 6205-0654 ¥1,500(税抜)

- サイズ: 6号(セミB5)
- 枚数: 48枚(96ページ)
- セキュリティホルダー付き
- オレフィンカバー付き



「人とおつきあいを大事にするノート」

あらたまったことから身近なことまで、おつきあいに役立つ情報を1冊にまとめることができます。

おつきあいノート
〈人とおつきあいを大事にするノート〉

LES-R101 6136-9023 ¥1,500(税抜)

- サイズ: 6号(セミB5)
- 枚数: 64枚(128ページ)
- オレフィンカバー付き



「もしもの時に役立つノート」

銀行口座や保険、クレジットカードなど、あなたに関するさまざまな情報を分かりやすくまとめるためのノートです。

エンディングノート
〈もしもの時に役立つノート〉

LES-E101 6016-0133 ¥1,400(税抜)

- サイズ: 6号(セミB5)
- 枚数: 32枚(64ページ)
- ディスクケース付き
- オレフィンカバー付き



「遺言書キット」

付属の「遺言書虎の巻」で、書き方を分かりやすく説明、手軽に「法的に有効な」遺言書を作成できるようになっています。

遺言書キット

LES-W101 5954-3527 ¥2,300(税抜)

- セット内容/ 遺言書虎の巻(1冊)
- 遺言書用紙(4枚)
- 遺言書下書き用紙(2枚)
- 保管用台紙(1枚)
- 封印用封筒(1枚)

●「遺言書用紙・封筒セット」(LES-W102)もあります。



シリーズ商品について 詳しくはこちら ▶▶▶ <http://www.kokuyo-st.co.jp/stationery/life-event/>

※価格は、メーカー希望小売価格(税抜)で表記しています。

11月発売