



# 体重日記

| 生活目標                            |   | 1月 |   |   |   |   |   |   | 2月 |   |   |   |   |   |   | 3月 |   |   |   |   |   |   |
|---------------------------------|---|----|---|---|---|---|---|---|----|---|---|---|---|---|---|----|---|---|---|---|---|---|
|                                 |   | 月  | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月  | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月  | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
| 月週                              | 日   |    |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |
| 月週                              | 日   |    |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |
| 月週                              | 日   |    |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |
| 月週                              | 日   |    |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |
| 体重                              | 朝  |    |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |
|                                 | 晩  |    |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |
| ※ ひと目盛りは0.1kgです。                |   |    |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |
| kg                              |   |    |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |
| kg                              |   |    |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |
| kg                              |   |    |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |
| kg                              |   |    |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |
| 【なんでも記入欄】<br>血圧や腹囲、歩数、<br>出来事など |   |    |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |