体重日記

※体重を測定するときは、なるべく同じ時間、同じ様な服装で計りましょう。

健診データしっとくナビ
血管病の発症リスクや改善が必要な生活習慣を知りましょう
http://www.shittoku-navi.com/

月	日付	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	曜日	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
		朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜
kg																
kg																
kg																
kg																
kg																
朝の体重（kg）																
夜の体重（kg）																
歩数（歩）																
運動・食べ方できごと・言い訳など																

体重日記

月	日付	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	曜日	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
		朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜
kg																	
kg																	
kg																	
kg																	
kg																	
朝の体重（kg）																	
夜の体重（kg）																	
歩数（歩）																	
運動・食べ方できごと・言い訳など																	