

## 体重・歩数・検査値の記録

～変化が見える～自分に合わせた間隔でグラフを作ってみませんか？

※2ページで4週間（1か月分）の記録になります。

月/日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
曜日														
天気														
+ 1 kg の 体重														
現在の 体重 ( ) kg														
- 1 kg の 体重														
( ) 歩														
10,000 歩														
( ) 歩														
( ) 歩														
血 圧 (mmHg)														
腹 囲	今週の腹囲 ( ) cm ( 月 日 )							今週の腹囲 ( ) cm ( 月 日 )						
今日の 一言 メモ														

体重・歩数・検査値の記録のページは各保健センターでも配布しています。

## 今月の体重変化

体重(            )kg⇒(            )kg 腹囲(            )cm⇒(            )cm

月/日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
曜日														
天気														
+ 1 kg の 体重														
現在の 体重 (    ) kg														
- 1 kg の 体重														
(    ) 歩														
10,000 歩														
(    ) 歩														
(    ) 歩														
血 圧 (mmHg)														
腹 囲	今週の腹囲 (    ) cm (    月    日 )							今週の腹囲 (    ) cm (    月    日 )						
今日の ひと言 メモ														