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														
＋１kg の 体重														
現在の 体重 （　） kg														
－１kg 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														

今月の体重変化

体重(　　)kg⇒(　　)kg　腹囲(　　)cm⇒(　　)cm

月／日	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
曜　日														
天　気														
＋１kgの体重														
現在の体重（　）kg														
－１kg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														