

記入例

脱！メタボ チャレンジ日記



ポイント①
基準体重

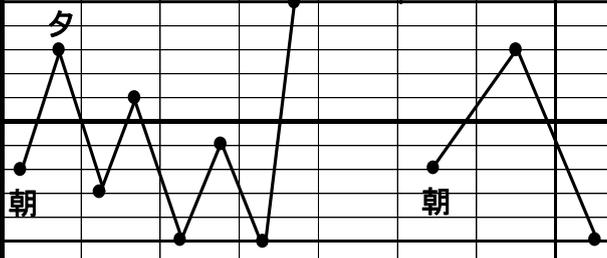
ポイント②
測定時間

ポイント③
目標

ポイント④
日記

月日	1週目				2週目				
+1kg 71									
基準体重 70									
-1kg 69 kg	朝				朝				
-2kg 68 kg									
-3kg 67 kg									
体重(朝)	69.8	69.7	69.5	69.5	69.8	70.3	69.5		
体重(夕)	70.3	70.1	69.9	70.5	-	-	-		
血压(朝)	/	/	/	/	/	/	/	/	
血压(夕)	/	/	/	/	/	/	/	/	
歩数									
目標	ラジオ体操	○	×	○	×				
	休肝日	○	○	○	×				
日記	散歩一時間								
	カゼ気味								
	体操教室								
	食事会(食べ過ぎ)								

1日1回測定の場合



測るだけ！！

