



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	1日1回測定の場合								
-1kg 69 kg	朝	夕			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)	測るだけ！！				

