



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！！

