体重チェックシート

いつまでに？　　年　　月　　日

あなたの目標体重は？　　ｋｇ

No.

体重の量りかた

◆毎日決まった時間帯に1日2回量りましょう

◆できるだけ軽装で、季節に関係ない服装で量りましょう

年　　月

★一目盛り　２００ｇです。

計測日																	
		朝夜	朝夜	朝夜	朝夜	朝夜	朝夜	朝夜	朝夜	朝夜	朝夜	朝夜	朝夜	朝夜	朝夜	朝夜	朝夜
有・無	便																
◎○△×	体調																
目標	食																
	運動																
	その他																
備考																	