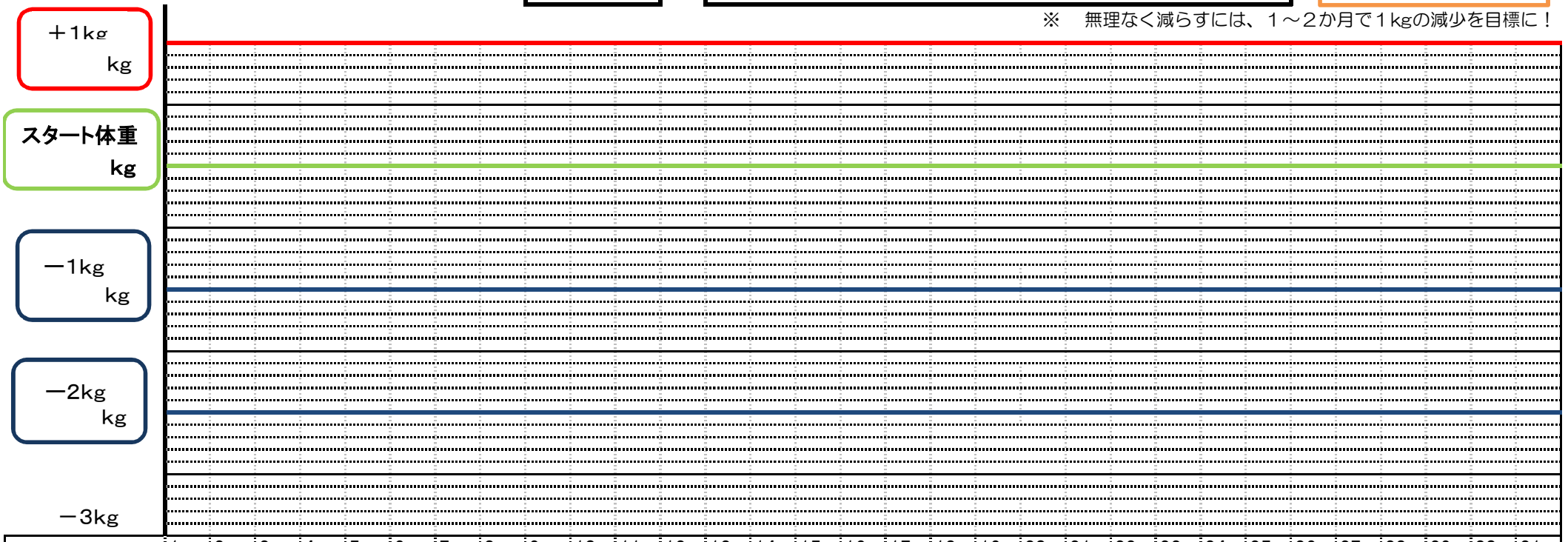
体重グラフシート

平成　年　　月

毎日の行動計画　（例：体重を測り記録する、昼食後30分歩くなど）

1か月後目標体重

※　無理なく減らすには、１～２か月で１kgの減少を目標に！



	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
測定日（曜日）	（　）	（　）	（　）	（　）	（　）	（　）	（　）	（　）	（　）	（　）	（　）	（　）	（　）	（　）	（　）	（　）	（　）	（　）	（　）	（　）	（　）	（　）	（　）	（　）	（　）	（　）	（　）	（　）	（　）	（　）	（　）
測定値	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
歩数（歩）																															
メモ																															