体重の記録

財団法人 京都予防医学センター

（　　年　月　日～　月　日）

日 付	日目		日目		日目		日目		日目		日目		日目		日目		日目		日目		日目		日目		日目		日目		日目		日目		日目		日目		日目		日目		日目		日目		日目		日目		日目		日目		日目		日目		日目		日目		日目	
	( )		( )		( )		( )		( )		( )		( )		( )		( )		( )		( )		( )		( )		( )		( )		( )		( )		( )		( )		( )		( )		( )		( )		( )		( )		( )		( )		( )		( )		( )		( )	
	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	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
（　　　）kg																																																														
スタート（　　　）kg																																																														
（　　　）kg																																																														
（　　　）kg																																																														
目標の達成度（○△×）																																																														
1）																																																														
2）																																																														
3）																																																														
1日の歩数																																																														
今日の出来事																																																														