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	
	／（　）		／（　）		／（　）		／（　）		／（　）		／（　）		／（　）		／（　）		／（　）		／（　）		／（　）		／（　）		／（　）		／（　）	
	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																												