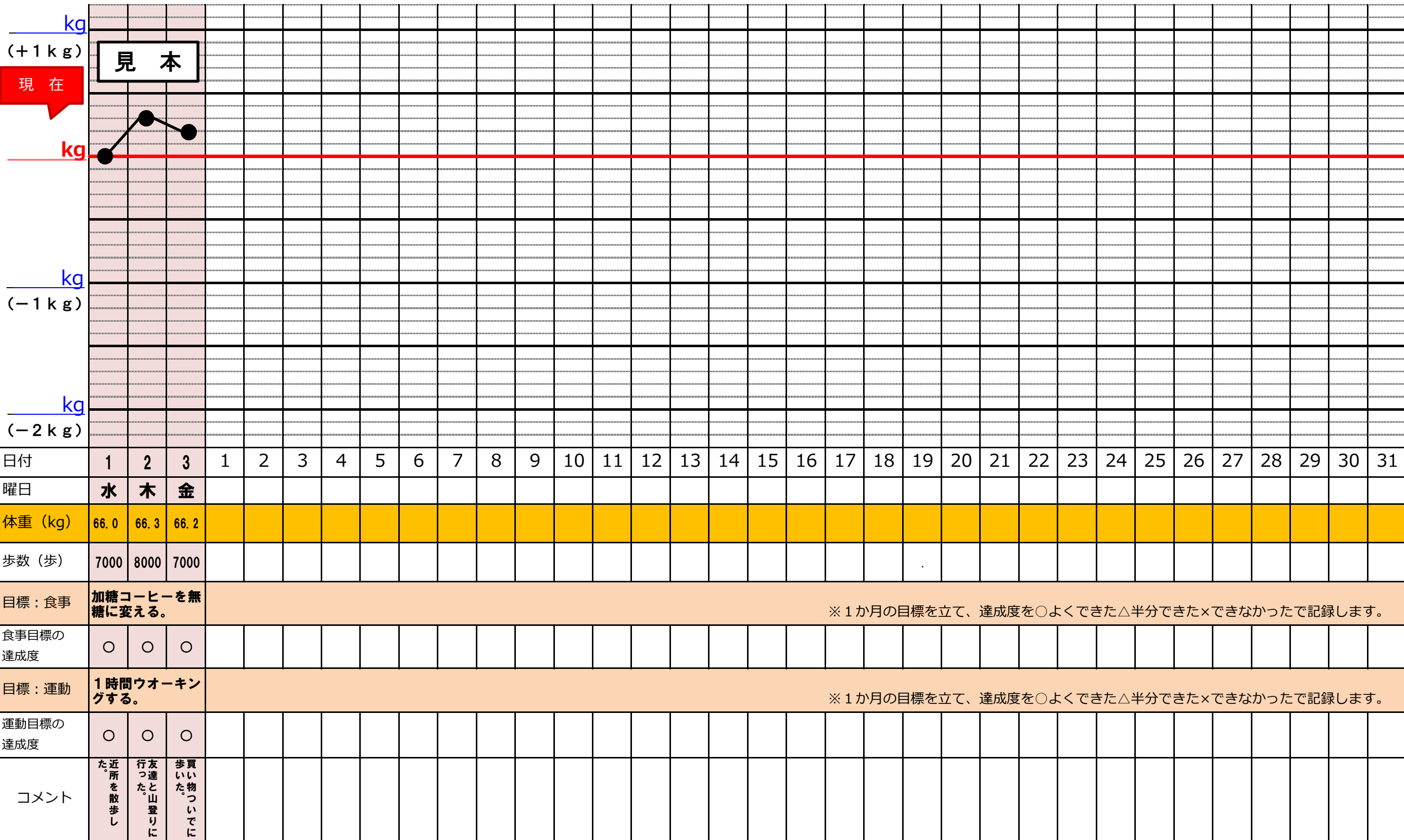


体重チェック記録表

年
月

<手順>
 ① 1日1回体重を測ります。 ※測定するときは、同じ条件で測定します。例) 朝食前、入浴前など
 ② 測定した体重を「現在 kg」に記録し、1か月間体重を記録しながらグラフを作成します。
 【できる人は】食事や運動に関する目標を決め、1か月間達成度を記録します。(月の途中からでも大丈夫です。)
 ③ 1か月間測定したら、今月の最大体重、最小体重を記入し、見比べます。

《体重》



・医療機関を受診中の方は、必ずかかりつけ医の指示に従ってください。
 ・安全な減量は1か月に1kgから2kgのペースです。
 ・過度な減量や食事制限は絶対に行わないでください。

今月の最大体重
kg

今月の最小体重
kg

皆で健康に!