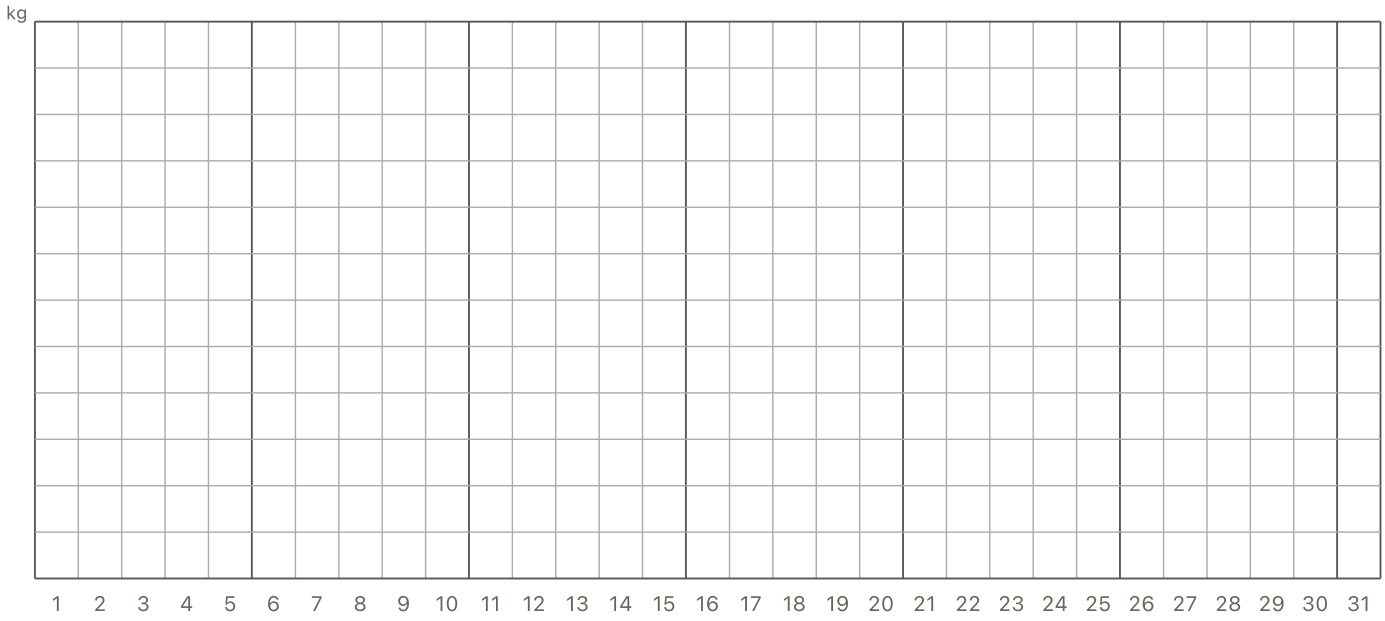
体重の記録表（1か月）

年月：　　測る時間帯：　　体重計・条件：



日	体重(kg)	体脂肪(%)	メモ	日	体重(kg)	体脂肪(%)	メモ
1				17			
2				18			
3				19			
4				20			
5				21			
6				22			
7				23			
8				24			
9				25			
10				26			
11				27			
12				28			
13				29			
14				30			
15				31			
16							

今月の気づき（線の向き・生活の変化）：

縦軸の目盛りは自分で書き込みます。体重の変化に不安がある場合は、医療機関に相談してください。 ／ pohoda.jp/journal/taiju-kirokuhyo-insatsu.html