

大村市体重グラフ NO. ()

腹囲	cm	(月)	日
----	----	---	---	---	---

月日(曜日)																										
体重 (朝・夕) 記入																										
今の体重																										
kg																										
Kg																										
今の体重を 四捨五入し記入																										
Kg																										
Kg																										



目標達成度について「 ○・・・できた △・・・少しかた ×・・・できなかった 」で記録しましょう。

食事目標																										
運動目標																										