★ 血圧・体重ダイアリー ★

氏名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

No,1

あなたの目標体重は（　　）Kg

標準体重（Kg）＝身長（m）×身長（m）×２２（＝BMI標準値）

月／日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
体　重	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
＋１Ｋｇ																															
現在の体重（　　）Kg																															
−1Kg																															
−2kg																															
−３Ｋｇ																															
血　圧	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

気づいたこと （記入例） ・間食のカロリーが高かった。 ・遅い夕食後すぐに就寝してしまった。 など				

《１か月間体重のグラフをつけてみて感じること　…　生活習慣・身体の変化など》

１か月間の体重増減

Kg

げんげん運動