# 体 重 日 記

少し努力して達成できる目標を立てましょう

倉敷医療生活協同組合健康づくり委員会

| 日付（月／日） | 第１週 | | | | | | | 第２週 | | | | | | | 第３週 | | | | | | | 第４週 | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ |
| 体重に合わせて目盛を記入する（１目盛０．１Kg） | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | コメント | | | | | | | コメント | | | | | | | コメント | | | | | | | コメント | | | | | | |