１ヶ月体重記録表

〇今月の目標　～下に目標を記入してがんばろう～

（　）月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
体重																															
＋２ kg																															
＋１ kg																															
kg																															
―１ kg																															
―２ kg																															
血圧 高																															
血圧 低																															
歩数																															