氏名

＊体重測定は起床時

体重記録表（　　月）																														
＋2kg																														
＋1kg																														
（　　kg）0																														
－1kg																														
－2kg																														
日付	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
目標	自分で目標の達成度を評価して下さい。 ○…達成された　△…やや未達成　×…全く出来ていない																													
生活メモ																														