私のダイエットダイアリー

ID ＿＿ ー ＿＿

記入日 200　　年　　月　　お名前　　様

日　付 あなたの休日に丸印をつけて下さい	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1112	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

体重（kg）

※メモリは0.5kgきざみです。
（太線は１kg）

歩数（１週間あたり）	歩	歩	歩	歩	歩
歩数（１日あたり）					

目　標	よくできた→○	半分できた→△	出来なかった→×

生活メモ （歩行以外の運動もお書き下さい）	