

食事目標!!

運動目標!!

目標体重 kg

氏名

		/	()	/	()	/	()	/	()	/	()	/	()	/	()	/	()	/	()	/	()	/	()	/	()	/	()	/	()		
.0 kg	1kg																													.0 kg	
																														.0 kg	
.0 kg	現在の体重																													.0 kg	
.0 kg																														.0 kg	
測定時間		☀	☾	☀	☾	☀	☾	☀	☾	☀	☾	☀	☾	☀	☾	☀	☾	☀	☾	☀	☾	☀	☾	☀	☾	☀	☾	☀	☾	☀	☾
血圧測定	☀	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	☾	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
歩数																															
宣言した事																															
コメ																															

○ ↓ よくできました
△ ↓ まあまあできました
× ↓ できなかった

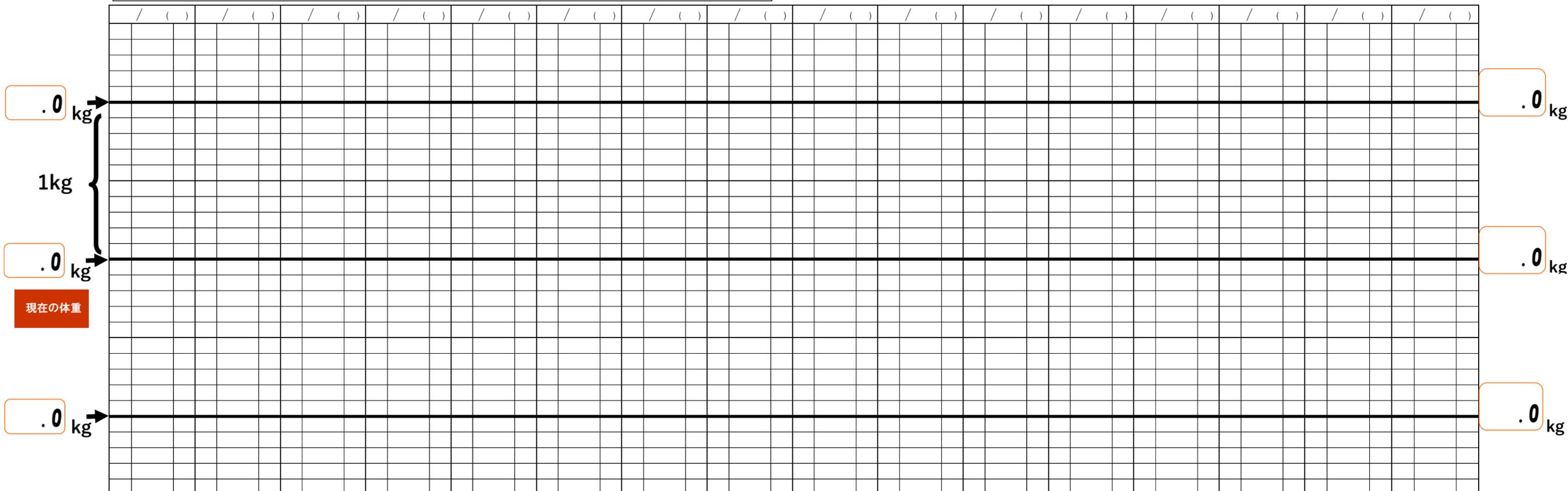
※1 体重 ☀ 起床時・・・排泄後、朝食前に測定（最軽量な状態） ☾ 就寝前・・・すべての飲食終了後（最重量な状態）
 ※2 血圧 ☀ 起床時・・・起床後1時間以内、排泄後、朝食前、座位1～2分安静後に測定
 ☾ 就寝前・・・すべての飲食終了後、座位1～2分安静後に測定

食事目標!!

運動目標!!

目標体重 kg

氏名



測定時間	☀	☾	☀	☾	☀	☾	☀	☾	☀	☾	☀	☾	☀	☾	☀	☾	☀	☾
血圧測定	☀	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	☾	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
歩数																		
宣言した事																		

○ ↓ よくできました
 △ ↓ まあまあできました
 × ↓ できなかった

※1 体重 ☀ 起床時・・・排泄後、朝食前に測定（最軽量な状態） ☾ 就寝前・・・すべての飲食終了後（最重量な状態）
 ※2 血圧 ☀ 起床時・・・起床後1時間以内、排泄後、朝食前、座位1～2分安静後に測定 ☾ 就寝前・・・すべての飲食終了後、座位1～2分安静後に測定