

※1目盛り=100gです。

①

元気 せいそう さんの 体重はかるだけ健康づくり♪ 記録表 (12) 月分



③ 73.0 Kg

プラス1キロ

スタート基準

② 72.0 Kg

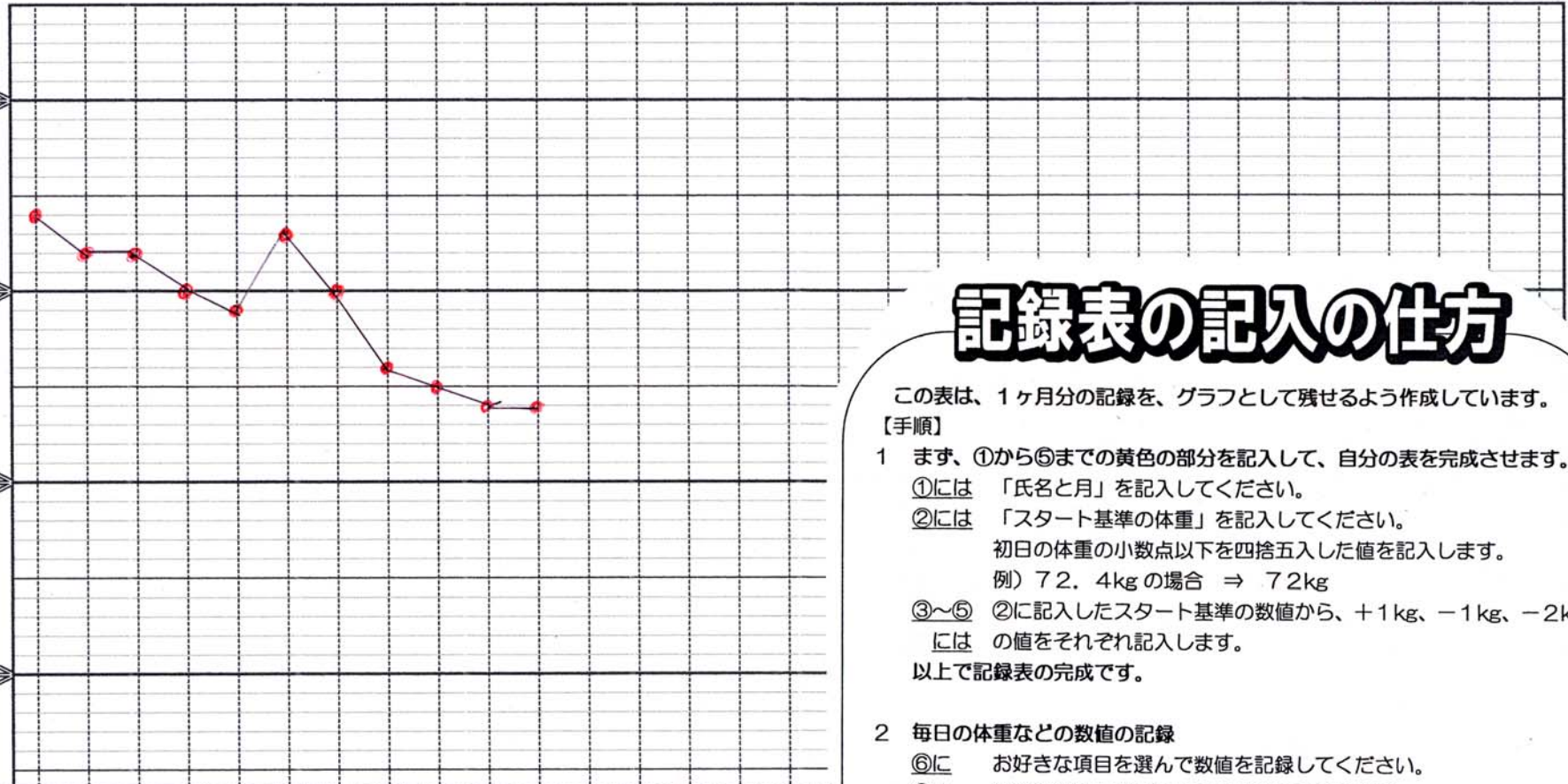
初日の体重の小数点以下を四捨五入して基準値としてください!

マイナス1キロ

④ 71.0 Kg

マイナス2キロ

⑤ 70.0 Kg



## 記録表の記入の仕方

この表は、1ヶ月分の記録を、グラフとして残せるよう作成しています。  
【手順】

- まず、①から⑤までの黄色の部分を入力して、自分の表を完成させます。
  - ①には 「氏名と月」 を記入してください。
  - ②には 「スタート基準の体重」 を記入してください。  
初日の体重の小数点以下を四捨五入した値を記入します。  
例) 72.4kg の場合 ⇒ 72kg
  - ③~⑤ ②に記入したスタート基準の数値から、+1kg、-1kg、-2kg には の値をそれぞれ記入します。  
以上で記録表の完成です。
- 毎日の体重などの数値の記録
  - ⑥に お好きな項目を選んで数値を記録してください。
  - ⑦に 体重の数値をグラフとして記録してください。
  - ⑧に 食事内容や感じたことなど、自由にメモしてください。

注：記録表の目盛りは100グラム単位です。50グラム単位で体重が量れる体組成計をご使用の方は、お手数ですが目盛りと目盛りの中間もうまくご活用ください。

⑥

日付	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
体重(Kg)	72.4	72.2	72.2	72.0	71.9	72.3	72.0	71.6	71.5	71.4	71.4					
体脂肪(%)	24.0	24.0	23.9	23.9	23.5	23.9	23.7	23.4	23.4	23.3	23.3					
BMI	25.0	24.9	24.9	24.8	24.7	24.8	24.7	24.6	24.6	24.6	24.6					
体内年齢	42	41	41	41	40	41	40	39	39	38	38					

⑧

☆言い訳・感想★  
食事内容など  
メモ

スタート！  
ウエイキングを始める  
食べやすくて  
少し増えました！  
野菜を中心に食べる  
ように気をつける  
グラフが下がってきて  
嬉しい！