体　重　記　録　表

◆月１回以上記録しましょう

測定年月日	体重（kg）	メモ	測定年月日	体重（kg）	メモ
/　/			/　/		
/　/			/　/		
/　/			/　/		
/　/			/　/		
/　/			/　/		
/　/			/　/		
/　/			/　/		

体　重　記　録　表

◆月１回以上記録しましょう

測定年月日	体重（kg）	メモ	測定年月日	体重（kg）	メモ
/　/			/　/		
/　/			/　/		
/　/			/　/		
/　/			/　/		
/　/			/　/		
/　/			/　/		
/　/			/　/		

＊実際に配布に利用する際には拡大してご利用ください。

体重記録表

◆月１回以上記録しましょう

測定年月日	体重（kg）	メモ	測定年月日	体重（kg）	メモ	測定年月日	体重（kg）	メモ
/　/			/　/			/　/		
/　/			/　/			/　/		
/　/			/　/			/　/		
/　/			/　/			/　/		
/　/			/　/			/　/		
/　/			/　/			/　/		
/　/			/　/			/　/		
/　/			/　/			/　/		
/　/			/　/			/　/		
/　/			/　/			/　/		
/　/			/　/			/　/		
/　/			/　/			/　/		
/　/			/　/			/　/		
/　/			/　/			/　/		
/　/			/　/			/　/		
/　/			/　/			/　/		

◆月１回以上記録しましょう

測定年月日	体重（kg）	メモ	測定年月日	体重（kg）	メモ	測定年月日	体重（kg）	メモ
/　/			/　/			/　/		
/　/			/　/			/　/		
/　/			/　/			/　/		
/　/			/　/			/　/		
/　/			/　/			/　/		
/　/			/　/			/　/		
/　/			/　/			/　/		
/　/			/　/			/　/		
/　/			/　/			/　/		
/　/			/　/			/　/		
/　/			/　/			/　/		
/　/			/　/			/　/		
/　/			/　/			/　/		
/　/			/　/			/　/		
/　/			/　/			/　/		
/　/			/　/			/　/		

体重測定記録（週１回～月１回を目安に記録しましょう）　　身長　　ｃｍ（　　年　　月　　日測定）

測定年月日	体重（kg）	備考（測定場所等）	測定年月日	体重（kg）	備考（測定場所等）	測定年月日	体重（kg）	備考（測定場所等）
年　月　日			年　月　日			年　月　日		
年　月　日			年　月　日			年　月　日		
年　月　日			年　月　日			年　月　日		
年　月　日			年　月　日			年　月　日		
年　月　日			年　月　日			年　月　日		
年　月　日			年　月　日			年　月　日		
年　月　日			年　月　日			年　月　日		
年　月　日			年　月　日			年　月　日		
年　月　日			年　月　日			年　月　日		
年　月　日			年　月　日			年　月　日		
年　月　日			年　月　日			年　月　日		
年　月　日			年　月　日			年　月　日		
年　月　日			年　月　日			年　月　日		
年　月　日			年　月　日			年　月　日		
年　月　日			年　月　日			年　月　日		
年　月　日			年　月　日			年　月　日		
年　月　日			年　月　日			年　月　日		

体重測定記録（週１回～月１回を目安に記録しましょう）　　身長　　ｃｍ（測定日　　年　　月　　日）

測定年月日	体重（kg）	備考（測定場所等）	測定年月日	体重（kg）	備考（測定場所等）	測定年月日	体重（kg）	備考（測定場所等）
年　月　日			年　月　日			年　月　日		
年　月　日			年　月　日			年　月　日		
年　月　日			年　月　日			年　月　日		
年　月　日			年　月　日			年　月　日		
年　月　日			年　月　日			年　月　日		
年　月　日			年　月　日			年　月　日		
年　月　日			年　月　日			年　月　日		
年　月　日			年　月　日			年　月　日		
年　月　日			年　月　日			年　月　日		
年　月　日			年　月　日			年　月　日		
年　月　日			年　月　日			年　月　日		
年　月　日			年　月　日			年　月　日		
年　月　日			年　月　日			年　月　日		
年　月　日			年　月　日			年　月　日		
年　月　日			年　月　日			年　月　日		
年　月　日			年　月　日			年　月　日		
年　月　日		自宅・（　　）	年　月　日		自宅・（　　）	年　月　日		
年　月　日		自宅・（　　）	年　月　日		自宅・（　　）	年　月　日		

体重記録表

◆月１回以上記録しましょう

測定年月日	体重（kg）	測定年月日	体重（kg）	測定年月日	体重（kg）	測定年月日	体重（kg）	測定年月日	体重（kg）	測定年月日	体重（kg）
/　/		/　/		/　/		/　/		/　/		/　/	
/　/		/　/		/　/		/　/		/　/		/　/	
/　/		/　/		/　/		/　/		/　/		/　/	
/　/		/　/		/　/		/　/		/　/		/　/	
/　/		/　/		/　/		/　/		/　/		/　/	
/　/		/　/		/　/		/　/		/　/		/　/	
/　/		/　/		/　/		/　/		/　/		/　/	
/　/		/　/		/　/		/　/		/　/		/　/	
/　/		/　/		/　/		/　/		/　/		/　/	
/　/		/　/		/　/		/　/		/　/		/　/	
/　/		/　/		/　/		/　/		/　/		/　/	
/　/		/　/		/　/		/　/		/　/		/　/	
/　/		/　/		/　/		/　/		/　/		/　/	
/　/		/　/		/　/		/　/		/　/		/　/	
/　/		/　/		/　/		/　/		/　/		/　/	
/　/		/　/		/　/		/　/		/　/		/　/	

◆月１回以上記録しましょう

測定年月日	体重（kg）	測定年月日	体重（kg）	測定年月日	体重（kg）	測定年月日	体重（kg）	測定年月日	体重（kg）	測定年月日	体重（kg）
/　/		/　/		/　/		/　/		/　/		/　/	
/　/		/　/		/　/		/　/		/　/		/　/	
/　/		/　/		/　/		/　/		/　/		/　/	
/　/		/　/		/　/		/　/		/　/		/　/	
/　/		/　/		/　/		/　/		/　/		/　/	
/　/		/　/		/　/		/　/		/　/		/　/	
/　/		/　/		/　/		/　/		/　/		/　/	
/　/		/　/		/　/		/　/		/　/		/　/	
/　/		/　/		/　/		/　/		/　/		/　/	
/　/		/　/		/　/		/　/		/　/		/　/	
/　/		/　/		/　/		/　/		/　/		/　/	
/　/		/　/		/　/		/　/		/　/		/　/	
/　/		/　/		/　/		/　/		/　/		/　/	
/　/		/　/		/　/		/　/		/　/		/　/	
/　/		/　/		/　/		/　/		/　/		/　/	
/　/		/　/		/　/		/　/		/　/		/　/	

体重記録表

◆月１回以上記録しましょう

	月	火	水	木	金	土	日
月	日	日	日	日	日	日	日
	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
	日	日	日	日	日	日	日
	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
	日	日	日	日	日	日	日
	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
	日	日	日	日	日	日	日
	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
	日	日	日	日	日	日	日
	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
【メモ】							

◆月１回以上記録しましょう

	月	火	水	木	金	土	日
月	日	日	日	日	日	日	日
	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
	日	日	日	日	日	日	日
	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
	日	日	日	日	日	日	日
	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
	日	日	日	日	日	日	日
	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
	日	日	日	日	日	日	日
	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
【メモ】							