

記録しよう！ 体重・歩数

実践記録(10月)

記入の仕方

日付	1	2	3
(75) kg			
(74) kg			
(73) kg			
体 重			
	74.5	74.2	73.0
(12,000) 歩			
(10,000)			
(8,000)			
(6,000)			
歩 数			
	8,500	9,500	12,000
腹囲	90.5		89.0
		×	

あなたの計測日の**体重**を記入してください。

計測した数値の位置に記入して線をつないでください。

1日に歩いた**歩数**を記入してください。

具体的目標の実施状況を記入してください

- よくできた
- まあまあできた
- あまりできなかった
- ×できなかった

あなたの**腹囲**を記入してください。

実践記録(月)

日付	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
体重の変化	スタート																														
	()																														
	kg																														
	()																														
	kg																														
	()																														
kg																															
()																															
kg																															
体重を記入してください																															
運動の変化	()																														
	歩																														
	()																														
	()																														
	()																														
	()																														
歩数を記入してください																															
腹 囲																															
具体的目標																															

