

生活習慣記録表

毎日記録すると
変化が分かるわ



月		(日)																	
		(曜日)																	
身体状況	体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
	腹囲	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm
	血圧	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
取組																			
運動	近くの外出は歩く *目安：歩いて10分位の距離	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
備考																			
	(kg)																		
スタート時の体重																			
kg																			
BMI																			
体脂肪率																			
%																			