体 重 記 録 表

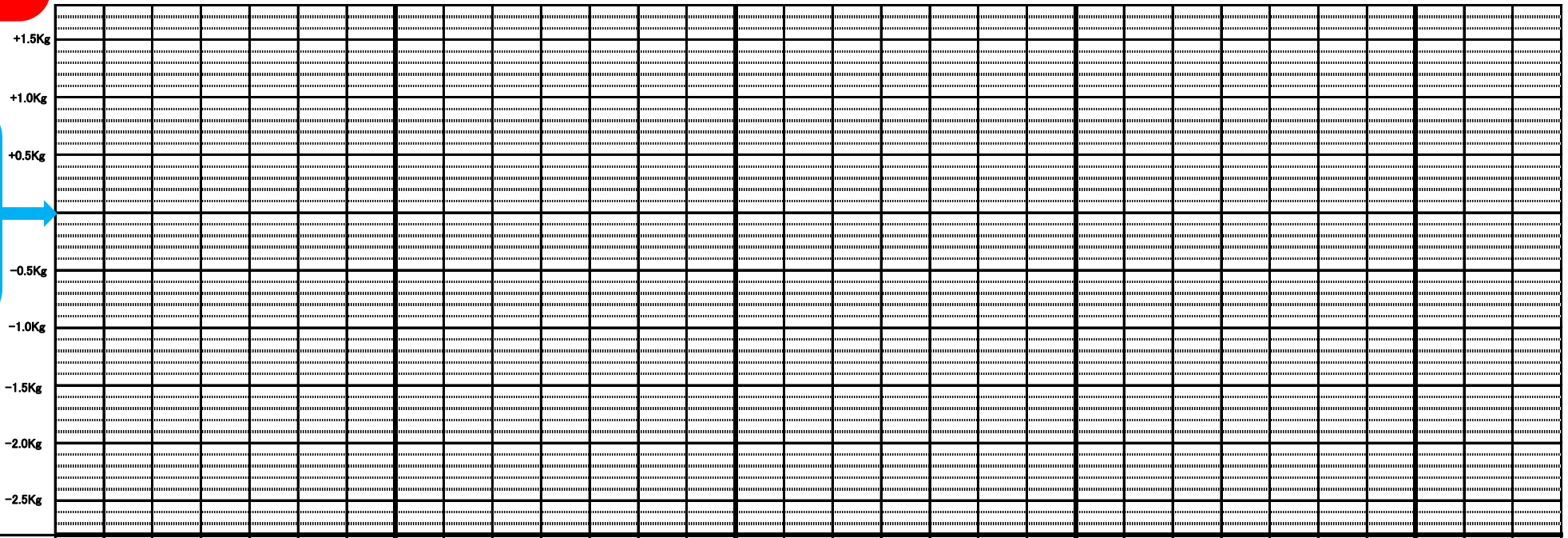
年 月

☆わたしの目標

目標体重 kg

☆わたしの行動目標 ① ② ③

開始時
体重 kg
BMI :



月／日	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
曜　日																															
体　重（Kg）																															
歩　数（歩）																															
行動目標 ①																															
行動目標 ②																															
行動目標 ③																															
今日の一言																															