

1ヶ月  
体重を測定して  
50P ゲット  
しよう

やっ  
て  
50  
チャ  
レンジ

としま健康チャレンジ!

年 月 日～ 年 月 日

# 体重記録表

3ヶ月後の目標体重 kg

記録方法 ① 体重が増えてもめげずに、1日2回とにかく測りましょう  
② 朝と夜に体重を測って1日2回1か月分記録する  
③ 気がついたことがあったら、コメントも記入しましょう



自宅でできる!  
「マイペースチャレンジ」

氏名

| 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 |
|------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| ☀ = 朝<br>🌙 = 夜   | ☀  | 🌙  | ☀  | 🌙  | ☀  | 🌙  | ☀  | 🌙  | ☀  | 🌙  | ☀  | 🌙  | ☀  | 🌙  | ☀  | 🌙  | ☀  | 🌙  | ☀  | 🌙  | ☀  | 🌙  | ☀  | 🌙  | ☀  | 🌙  | ☀  | 🌙  | ☀  | 🌙  | ☀  |
| +2kg             |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| +1kg             |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| スタート体重           |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| kg               |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| ※1目盛 100 g       |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| -1kg             |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| -2kg             |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| -3kg             |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| ちょこつ<br>言い訳      |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 朝の体重<br>(トイレのあと) | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg |
| 夜の体重<br>(寝る前)    | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg |

やっ  
て  
50  
チャレンジ

A cartoon owl character wearing a graduation cap and a white lab coat, holding a pointer stick.

氏名

年 月 日～ 年 月 日

[illegible]