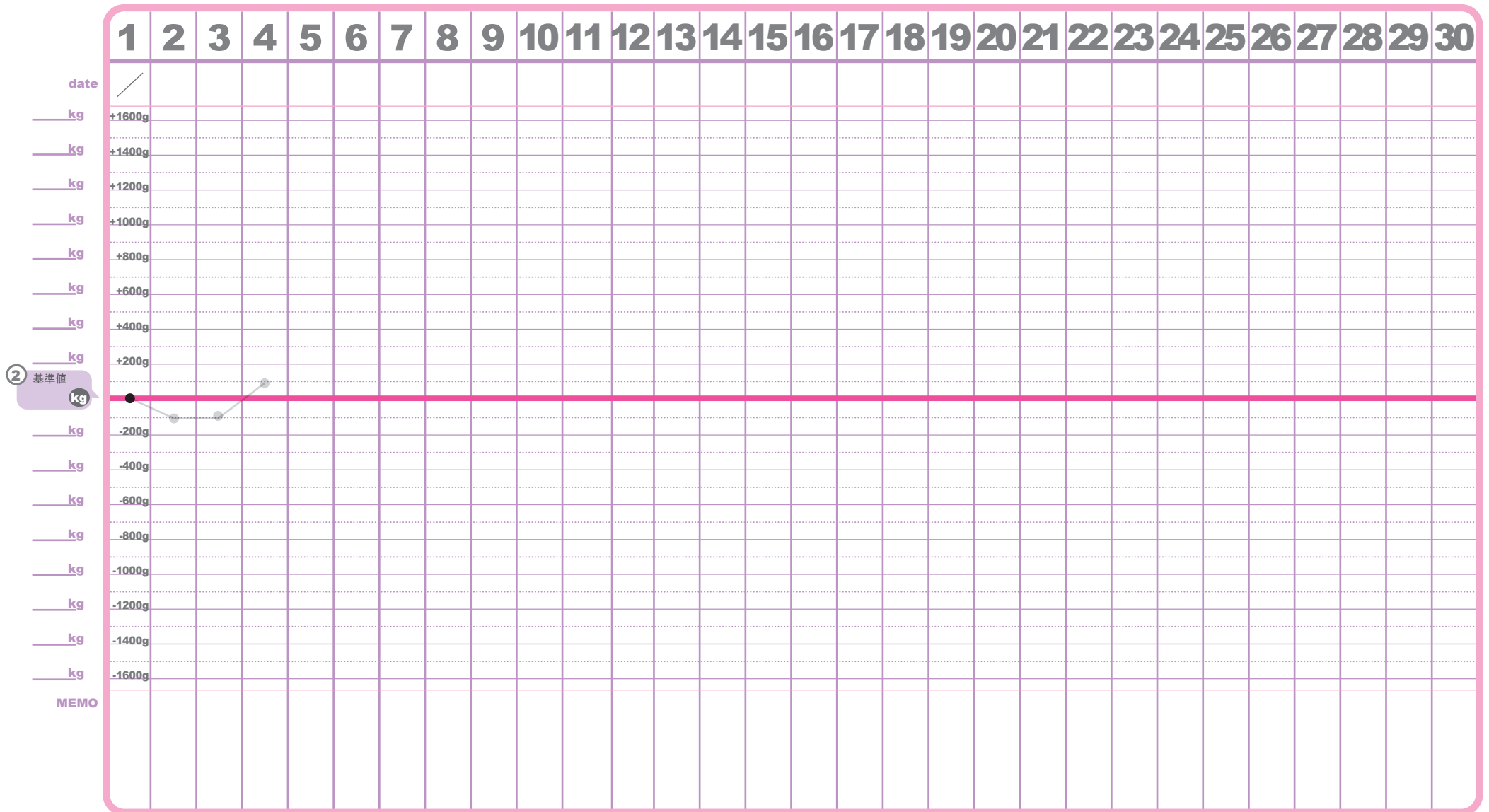


# 体重管理表・・・毎日の体重をチェックすることから始めてみましょう。

① ↓ 開始日 年 月 日 kgからスタート!

③ 目標



\* この表の使い方

\* 1か月の体重の変化を一目で把握できるように、体重を折れ線グラフで表します。

① まず今日の日付と体重を「開始日」に記入します。分かりやすいようにdateの欄には1か月分の日付を入れて下さい。

② 表の左側にも体重を書き入れて下さい。今日の体重が「基準値」となります。元の体重から200gずつ上下した数値も記入してください（一目盛りは100gです）。

③ 「目標」を具体的に立てて記入してください。