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！

# 体重記録表

年　月　日～　年　月　日

3ヶ月後の目標体重　kg

記録方法
☺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
①朝と夜に体重を測って1日2回 30 日分記録する
②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 | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ |
| ☾＝夜 | ☀☾ | ☀☾ | ☀☾ | ☀☾ | ☀☾ | ☀☾ | ☀☾ | ☀☾ | ☀☾ | ☀☾ | ☀☾ | ☀☾ | ☀☾ | ☀☾ | ☀☾ | ☀☾ | ☀☾ | ☀☾ | ☀☾ | ☀☾ | ☀☾ | ☀☾ | ☀☾ | ☀☾ | ☀☾ | ☀☾ | ☀☾ | ☀☾ | ☀☾ | ☀☾ | ☀☾ |
| +2kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| +1kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| スタート体重 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| −1kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| −2kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| −3kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ちょこっと言い訳 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 朝の体重（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（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 |

※1目盛 100 g

豊島区地域保健課