～体重記録表～

周南市健康づくり計画
イメージキャラクター　シュウタ君

STEP 1　サンサンチャレンジ宣言

私は、３か月間朝☀　晩🌙体重を測定します。
３か月で３ｋｇ減らすために以下のチャレンジに取り組みます。

マイチャレンジ①

マイチャレンジ②

マイチャレンジ③

STEP 2　朝・晩1日２回体重測定

朝　起床後、トイレに行った後

晩　夕食後から寝るまでの間
（トイレに行った後）

減量についての約束

・安全な減量は、**1か月に1kg**のペースです。
・**過度な運動や極端な食事制限**は絶対に行わない。
・医療機関等において受診中の方は、必ず**かかりつけ医の指示**に従ってください。

STEP 3　結果報告

裏面の**“しゅうなん健康マイレージ”**に開始前、３か月後の体重を記録して、必要事項を記入の上、下記までご提出ください。

提出場所	徳山保健センター、熊毛総合支所、コアプラザかの
FAX	0834-22-8555　（徳山保健センター）
ホームページ	しゅうなん健康マイレージ　検索

1か月目

	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																															
kg																																
kg																																
kg																																
	朝																															
	夜																															
ひとことメモ																																

2か月目

	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																															
kg																																
kg																																
kg																																
	朝																															
	夜																															
ひとことメモ																																

3か月目

	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																															
kg																																
kg																																
kg																																
kg																																
	朝																															
	夜																															
ひとことメモ																																