

～体重記録表～



減量宣言！

私は、3か月間朝🌞 晩🌙 体重を測定します。
3か月で体重2kg かつ腹囲2cm減少
 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

朝・晩1日2回体重測定

起床後、トイレに行った後

晚

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。

結果報告

“しゅうなん健康マイレージ”にご応募の場合は、体重記録開始前と3か月後の体重を記録してご提出ください。

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

kg

kg

kg

kg

ひとことメモ

2 か月目

kg

kg

kg

kg

ひとことメモ

3 か月目

kg

kg

kg

kg

ひとことメモ