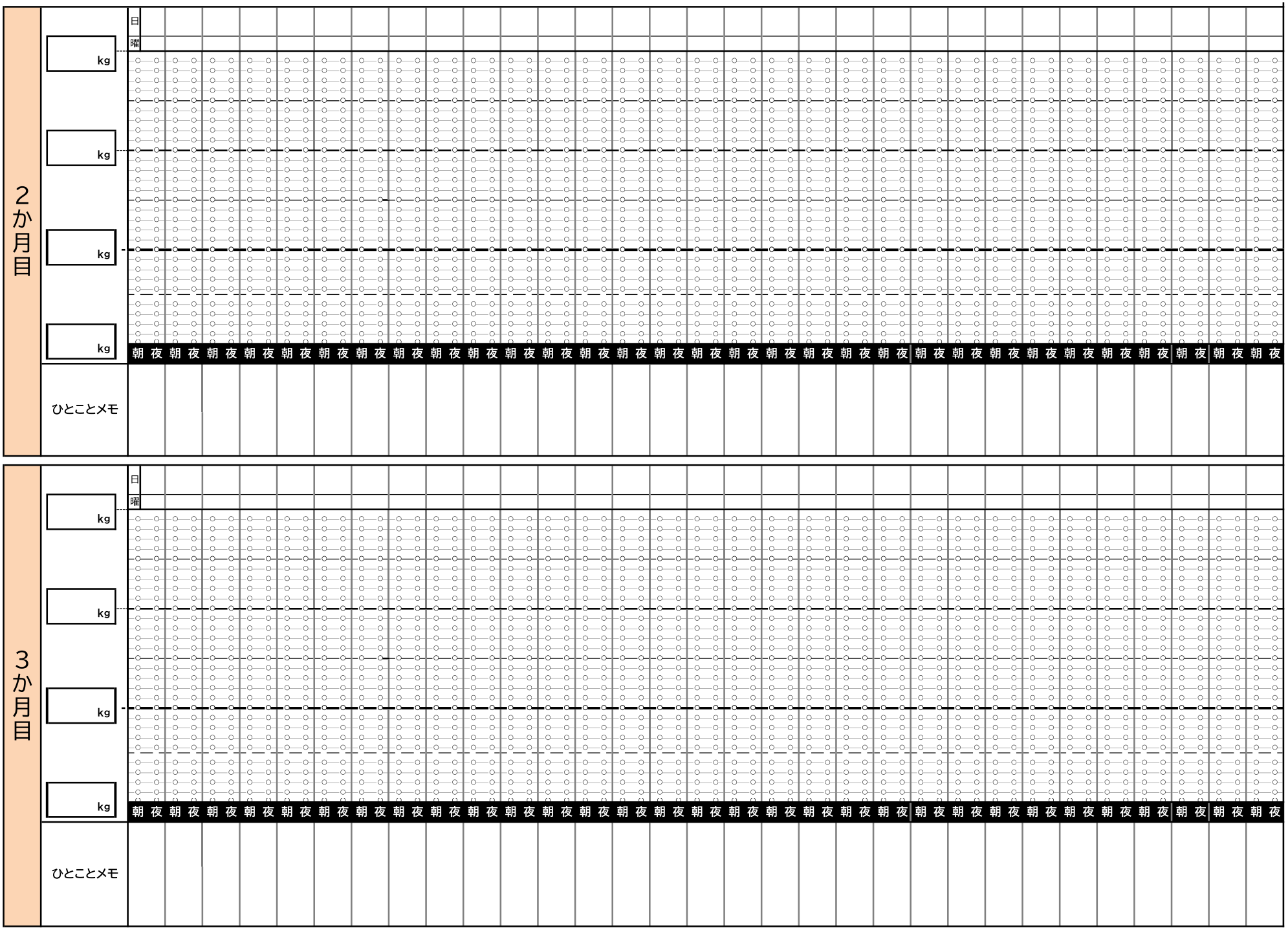

2022

～体重記録表～

STEP 1 朝晩1日2回体重を測る

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）

STEP 2 チャレンジ前後の体重・腹囲を記録

体重	開始時の体重 kg	+ ・ −　kg	3か月後の体重 kg
腹囲	開始時の腹囲 cm	+ ・ −　cm	3か月後の腹囲 cm

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

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**は絶対に行わないでください。
- 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。

1か月目																															
	日																														
	曜																														
kg																															
kg																															
kg																															
kg																															
	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜
ひとことメモ																															

2か月目

kg

kg

kg

kg

日																																																														
曜																																																														
	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
ひとことメモ																																																														

3か月目

kg

kg

kg

kg

日																																																														
曜																																																														
	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
ひとことメモ																																																														