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

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

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

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	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	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	朝 夜	朝 夜	朝 夜
ひとことメモ																																		