しゅうなんミニミニチャレンジ 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

	開始時	増減	3か月後
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

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。

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
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																															