健康カレンダー

No.

スタート時体重 kg

名前

朝：起床後トイレに行った後

晩：トイレをすませて就眠前

	/ 月	/ 火	/ 水	/ 木	/ 金	/ 土	/ 日	/ 月	/ 火	/ 水	/ 木	/ 金	/ 土	/ 日	/ 月	/ 火	/ 水	/ 木	/ 金	/ 土	/ 日	/ 月	/ 火	/ 水	/ 木	/ 金	/ 土	/ 日
	朝 晩	朝 晩	朝 晩	朝 晩	朝 晩	朝 晩	朝 晩	朝 晩	朝 晩	朝 晩	朝 晩	朝 晩	朝 晩	朝 晩	朝 晩	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 晩	朝 晩	朝 晩	朝 晩	朝 晩	朝 晩	朝 晩	朝 晩	朝 晩	朝 晩
kg	+1																											
	+0.5																											
kg スタート基準	0																											
	-0.5																											
kg	-1																											
	-1.5																											
	-2																											

kg

kg

kg

kg

行動計画																													
測定値	血圧	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
	腹囲測定（月曜日）																												

メモ