体 重 ・血 圧 記 録 表

◎なるべく毎日決まった条件で測定しましょう

健幸都市 こうし

		月				
目標！ kg	日					
	曜日					
体重（kg）	＋3kg					
	＋2kg					
	＋1kg					
	現在の体重 kg					
	−1kg					
	−2kg					
	−3kg					
	※1メモリ0.2ｋｇ					
体重	kg					
血圧	収縮期血圧					
	拡張期血圧					
気づきメモ						