□年□月

体重・歩数記録表

体重は一目盛り200g

	月／日	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
体重の変化	(　　)kg																															
	START																															
	(　　)kg																															
	(　　)kg																															
	(　　)kg																															
歩数の変化	(　　)																															
	(　　)																															
	(　　)																															
	(　　)																															
	(　　)																															
	(　　) (歩)																															
健康生活目標①																																
健康生活目標②																																

できた：〇、まあまあできた：△、できなかった：×

31日間記録できます