



週に1回、体重をはかってめるだけ!

# 「12はかった」にチャレンジ!!

現在の体重

月 日

 kg

目標 次回健診時

月 日

 kg

つけ方

週に1回、“はかった”ら枠内を塗りつぶす。

次に当てはまる場合は“GOOD”の欄も塗りつぶす。

- ・ 痩せたい方 : 「前回よりも減ったら」 GOOD!
- ・ 維持したい方 : 「前回よりも±1.0kgなら」 GOOD!
- ・ 増やしたい方 : 「前回よりも増えていたら」 GOOD!

はかる曜日を決めて  
おくと忘れ防止に  
なりますよ♪

体重測定 目安日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
“はかった”ら 塗りつぶす	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫
“GOOD”なら 塗りつぶす	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
体重 (kg)												



2回目記入用／ご家族用

体重測定 目安日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
“はかった”ら 塗りつぶす	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫
“GOOD”なら 塗りつぶす	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
体重 (kg)												



# 体重をはかって記録♪ 体重記録シート

現在の体重  
月 日

kg

**つけ方**  
1)現在と目標の体重を記入  
2)毎日、体重をはかって記録するのみ!!

週数	曜日	月	火	水	木	金	土	日
1		月 日 kg	月 日 kg	月 日 kg	月 日 kg	月 日 kg	月 日 kg	月 日 kg
2		月 日 kg	月 日 kg	月 日 kg	月 日 kg	月 日 kg	月 日 kg	月 日 kg
3		月 日 kg	月 日 kg	月 日 kg	月 日 kg	月 日 kg	月 日 kg	月 日 kg
4		月 日 kg	月 日 kg	月 日 kg	月 日 kg	月 日 kg	月 日 kg	月 日 kg
5		月 日 kg	月 日 kg	月 日 kg	月 日 kg	月 日 kg	月 日 kg	月 日 kg
6		月 日 kg	月 日 kg	月 日 kg	月 日 kg	月 日 kg	月 日 kg	月 日 kg
7		月 日 kg	月 日 kg	月 日 kg	月 日 kg	月 日 kg	月 日 kg	月 日 kg
8		月 日 kg	月 日 kg	月 日 kg	月 日 kg	月 日 kg	月 日 kg	月 日 kg
9		月 日 kg	月 日 kg	月 日 kg	月 日 kg	月 日 kg	月 日 kg	月 日 kg
10		月 日 kg	月 日 kg	月 日 kg	月 日 kg	月 日 kg	月 日 kg	月 日 kg
11		月 日 kg	月 日 kg	月 日 kg	月 日 kg	月 日 kg	月 日 kg	月 日 kg
12		月 日 kg	月 日 kg	月 日 kg	月 日 kg	月 日 kg	月 日 kg	月 日 kg

目標 次回健診時  
月 日

kg