

# 体重・腹囲記録表

この記録表は体重と腹囲を同時に記入できます。コピーをとり、くり返し使用することもできます。

※腹囲はメタボリックシンドローム基準の**男性85cm以下、女性90cm以下**を目標にし、**毎日の体重測定と記録を心がけましょう！**

体重	kg																															腹囲	cm																																																													
	kg																															cm																																																														
kg																															cm																																																															
kg																															cm																																																															
kg																															cm																																																															
kg																															cm																																																															
月日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	月日
	( ) 月									昨年体重 ( ) Kg	( ) 月									昨年体重 ( ) Kg	( ) 月									昨年体重 ( ) Kg																																																																

体重	kg																															腹囲	cm																																																													
	kg																															cm																																																														
kg																															cm																																																															
kg																															cm																																																															
kg																															cm																																																															
kg																															cm																																																															
月日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	月日
	( ) 月									昨年体重 ( ) Kg	( ) 月									昨年体重 ( ) Kg	( ) 月									昨年体重 ( ) Kg																																																																