

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																																腹囲
kg																																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																														月日	
	() 月 昨年体重 () Kg										() 月 昨年体重 () Kg										() 月 昨年体重 () Kg											

体重																																腹囲
kg																																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																														月日	
	() 月 昨年体重 () Kg										() 月 昨年体重 () Kg										() 月 昨年体重 () Kg											