月／日	／		／		／		／		／		／		／	
体重のグラフ 1kg増 kg														
現在の体重 kg														
1kg減 kg														
体 重	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩
血 圧	／		／		／		／		／		／		／	
歩 数														
運 動														
食 事														
一言メモ ✍														