体重・歩数記録表

「測る」「書く」「見る」は効果的!?
30日間 体重にこだわってみませんか

毎日の目標歩数
歩

ぷらす1,000歩
あるくゾウ！

体重
（kg）

年　月

〔　　〕
〔　　〕
〔　　〕
〔　　〕
〔　　〕
〔　　〕

	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
いい訳など																															

あなたの
適正体重は？

身長 ．m × 身長 ．m × 22 ＝ 適正体重 kg

目標体重
kg

★個人差はありますが、急激な体重減少は
リバウンドにつながります。
ひと月１～2kgを目安に減らすのが理想です。

いきいきさがし21