健康ダイアリー　～生活改善の記録～

具体的な行動目標を立てましょう！（具体的なほど達成しやすくなります）	
食事	
運動	
その他	

日　付	体　重	腹　囲	歩　数	食事	運動	その他	1日のメモ
／　月	.　Kg		歩				
／　火	.　Kg		歩				
／　水	.　Kg		歩				
／　木	.　Kg		歩				
／　金	.　Kg		歩				
／　土	.　Kg		歩				
／　日	.　Kg	cm	歩				
／　月	.　Kg		歩				
／　火	.　Kg		歩				
／　水	.　Kg		歩				
／　木	.　Kg		歩				
／　金	.　Kg		歩				
／　土	.　Kg		歩				
／　日	.　Kg	cm	歩				

体重のグラフ

	／(月)	／(火)	／(水)	／(木)	／(金)	／(土)	／(日)	／(月)	／(火)	／(水)	／(木)	／(金)	／(土)	／(日)
Kg														
Kg														
Kg														
Kg														

健康ダイアリー　～生活改善の記録～

具体的な行動目標を立てましょう！（具体的なほど達成しやすくなります）	
食事	
運動	
その他	

日　付	体　重	腹　囲	歩　数	食事	運動	その他	1日のメモ
／　月	.　Kg		歩				
／　火	.　Kg		歩				
／　水	.　Kg		歩				
／　木	.　Kg		歩				
／　金	.　Kg		歩				
／　土	.　Kg		歩				
／　日	.　Kg	cm	歩				
／　月	.　Kg		歩				
／　火	.　Kg		歩				
／　水	.　Kg		歩				
／　木	.　Kg		歩				
／　金	.　Kg		歩				
／　土	.　Kg		歩				
／　日	.　Kg	cm	歩				

体重のグラフ

	／(月)	／(火)	／(水)	／(木)	／(金)	／(土)	／(日)	／(月)	／(火)	／(水)	／(木)	／(金)	／(土)	／(日)
Kg														
Kg														
Kg														
Kg														