体重グラフ（1日1回版）

※体重を測定するときは、なるべく同じ時間、同じ様な服装で計りましょう。　　(　　)月

日付	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
曜日	(　)	(　)	(　)	(　)	(　)	(　)	(　)	(　)	(　)	(　)	(　)	(　)	(　)	(　)	(　)	(　)	(　)	(　)	(　)	(　)	(　)	(　)	(　)	(　)	(　)	(　)	(　)	(　)	(　)	(　)	(　)
＊一目盛りは100ｸﾞﾗﾑ																															
kg																															
kg																															
(現在の体重)																															
kg																															
体重（kg）																															
運動・歩数																															
食べること																															
今日の出来事・言い訳など																															