



か月目    初日体重  kg    →    最終日体重  kg

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
月日		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
血圧	上															
	下															
体重 (kg)																
※1目盛り100g		+2														
kg		+1														
初日の体重		0														
kg		-1														
kg		-2														



か月目      初日体重  kg      →      最終日体重  kg

月日	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
血圧	上														
	下														
体重 (kg)															

