体重日記

年　月

※医療機関に受診中の方は、かかりつけ医に相談のうえ、体重管理してください。
※過度な減量は身体の負担になります。1か月に1kg程度のペースでの減量を守りましょう。

松山市
保険給付・年金課

曜日	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

＋1.5kg

＋1.0kg

＋0.5kg

kg

－0.5kg

－1.0kg

－1.5kg

－2.0kg

－2.5kg

今月の目標																															
①																															
②																															
③																															
④																															
⑤																															

コメント