ウェイトチェック

体の変化を記録して、健康管理に役立てましょう。

月	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
体脂肪率（%）													

●サイズチェック・血圧チェック●

	月	月	月	月	月	月	月
腹　　囲	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm
最高血圧							
最低血圧							

	月	月	月	月	月	月	月
腹　　囲	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm
最高血圧							
最低血圧							