

体重変化グラフ

※この様式は米原市公式ウェブサイトからもダウンロードできます。
<http://www.city.maibara.lg.jp/>

No. _____

年	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/					
1kg増																				
kg																				
初日の体重																				
kg																				
1kg減																				
kg																				
2kg減																				
kg																				
3kg減																				
kg																				
	朝 食 前	朝 食 後	夕 食 前	夕 食 後	就 寝 前	朝 食 前	朝 食 後	夕 食 前	夕 食 後	就 寝 前	朝 食 前	朝 食 後	夕 食 前	夕 食 後	就 寝 前	朝 食 前	朝 食 後	夕 食 前	夕 食 後	就 寝 前