



# 体重測定チャレンジ月間記録用紙



※この取組は、ダイエットを目的としたものではありません。毎日体重を測る習慣を身につけてもらい、自身の健康状態に意識を向けるきっかけづくりを目的としています。

毎日コツコツ  
頑張ろう♪



氏名 \_\_\_\_\_  
連絡先 \_\_\_\_\_  
身長（任意） \_\_\_\_\_ cm

年齢 10代・20代・30代・40代・50代・  
60代・70代・80代・90代以上・未回答  
性別 男性・女性・未回答



|        |                                 | 10月 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|--------|---------------------------------|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|        |                                 | 例   | 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 |
|        |                                 | ○   | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日  | 日  | 日  | 日  | 日  | 日  | 日  | 日  | 日  | 日  | 日  | 日  | 日  | 日  | 日  | 日  | 日  | 日  | 日  | 日  | 日  | 日  |
| 開始時の体重 |                                 |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 体重測定   | ✓                               |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 出来事メモ  | 便<br>飲<br>秘<br>み<br>気<br>味<br>会 |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |

- ・現在治療中のかたや持病があるかたは、食事療法や運動療法などを行う場合、必ずかかりつけ医にご相談の上でおこなってください。
- ・当記録表にご記入いただいた個人情報については、事業効果の評価・分析のために使用させていただくことをご了承ください。
- ・本事業への参加をもって、上記内容に同意したものとみなします。

提出先：三郷市健康推進課健康づくり係 〒341-8501 三郷市花和田648-1 提出期限：令和7年11月14日（必着）