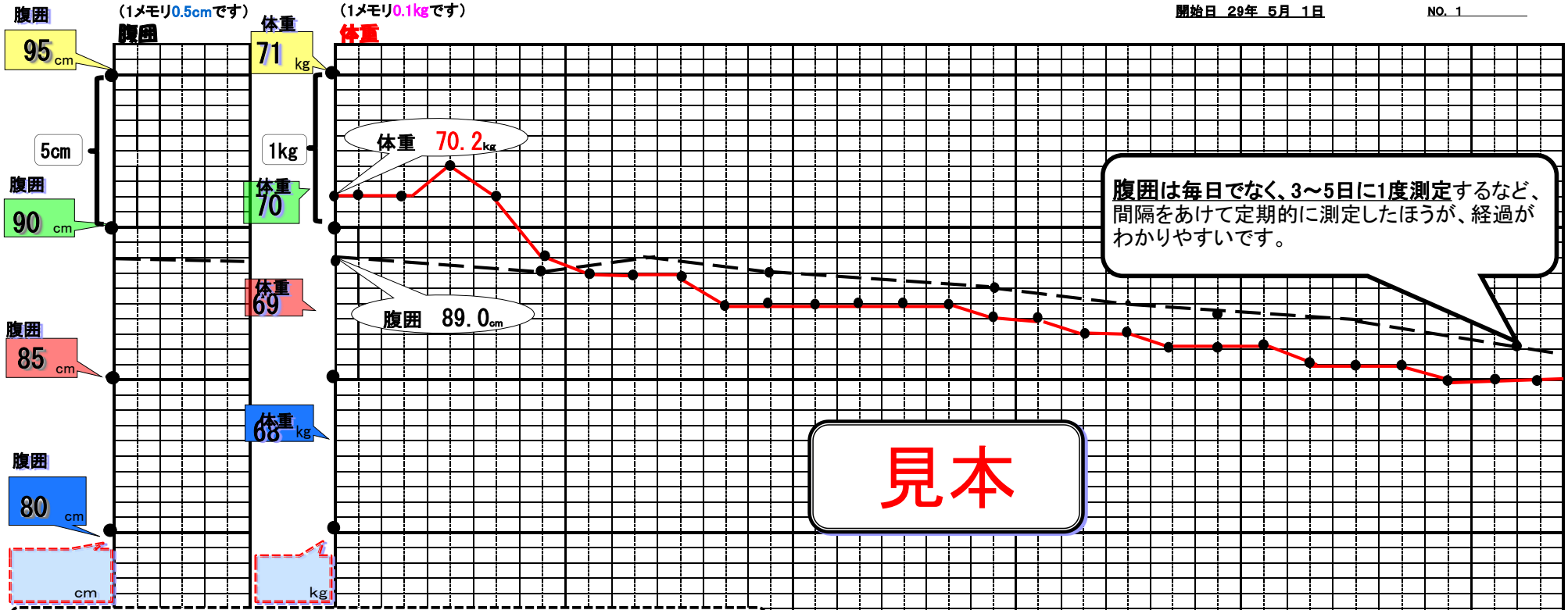
＜体重ダイアリー＞

自分のメモリを記入しましょう。

＜現在の腹囲＞ 89.6 cm（1メモリ0.5cmです）

＜現在の体重＞ 70.2 kg（1メモリ0.1kgです）

開始日 29年 5月 1日　NO. 1



体重・腹囲を増量したい人は、現在の値を四捨五入して、こちらに記入しましょう。

体重	70.2	70.2	70.4	70.2	69.8	69.7	69.7	69.7	69.5	69.5	69.5	69.5	69.5	69.5	69.4	69.4	69.3	69.3	69.2	69.2	69.2	69.1	69.4	69.1	69	69	69
血圧	138	140	150	145	139	137	139	140	144	137	136	135	139	142	139	138	139	136	135	133	～	132	130	132	128	128	130
	80	83	85	83	82	80	79	77	80	81	82	83	81	80	80	82	83	84	82	80	～	80	81	80	78	75	78
腹囲	89				88.5					88.5					88					87						86	
月／日	5/1	5/2	5/3	5/4	5/5	5/6	5/7	5/8	5/9	5/10	5/11	5/12	5/13	5/14	5/15	5/16	5/17	5/18	5/19	5/20	~	5/26	5/27	5/28	5/29	5/30	5/31
一言メモ								継続するぞ。																		ヤッター。	

（1か月間利用できます）