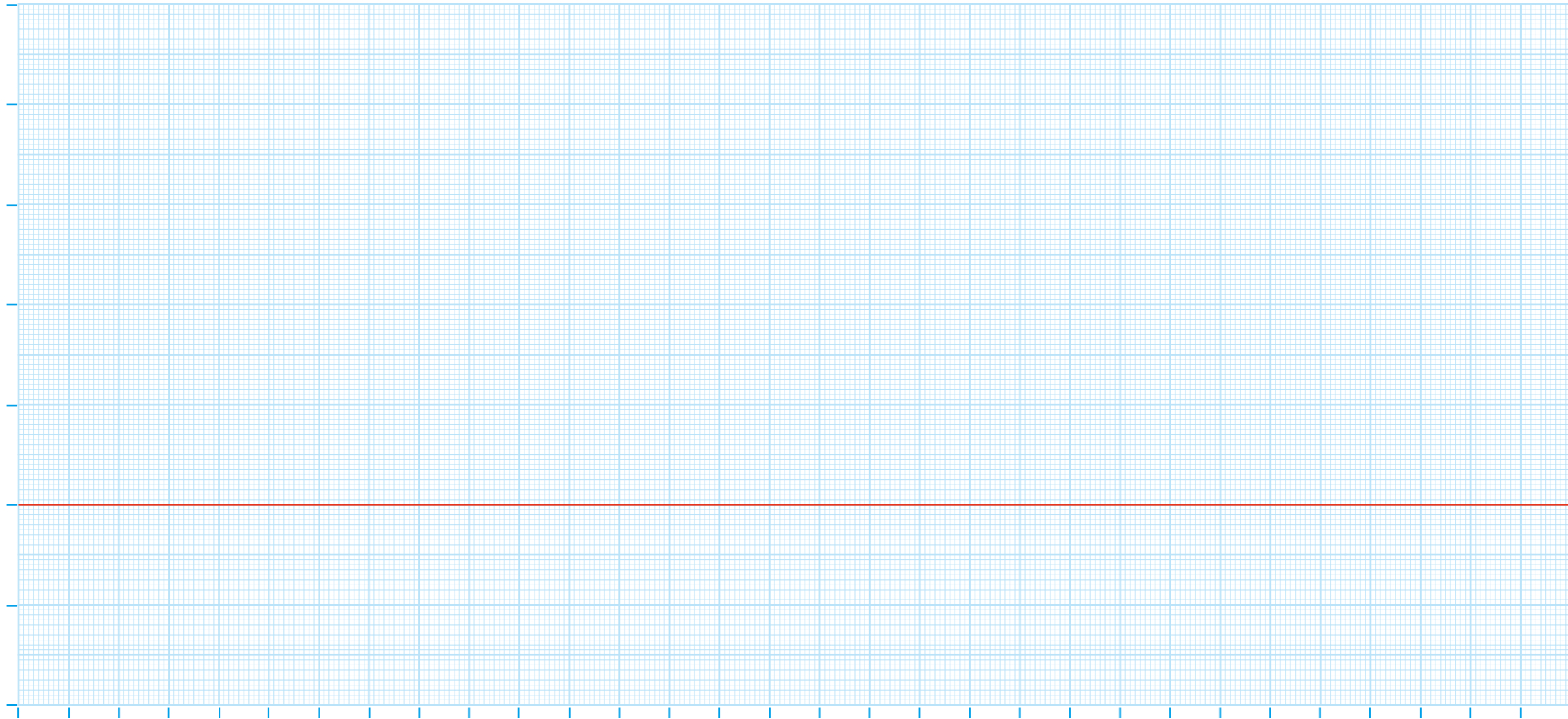


グラフ化体重日記

vol. \_\_\_\_\_ **FUJIFILM**  
Value from Innovation

(kg)



(日付)

のりしろ

キリトリ線 ✂

- \* 記入法については、別冊「よく噛んで、内臓脂肪を減らす ボウル法で肥満症改善」をご参照ください。
- \* 体重が減少し、努力目標体重の上1kg幅に入ったら、用紙を切断してつなぎ、目標体重を1kg下げ、設定しなおしましょう。
- \* 月の途中で赤線を切りそうになったら、切断し、つないで貼り合わせましょう。
- \* 努力目標体重以下の目盛り入れは1kg下までとしましょう。
- \* 年・月が変わるときは、その都度左端に記入しましょう。
- \* グラフ化体重日記の持ち運びにはトイレットペーパーの芯や100円ショップなどで購入できるおしぼり入れなどを利用しましょう。

監修：大分医科大学 名誉教授  
坂田 利家 先生