

体重記録表

BMI・月間まとめ付き

年 月

毎日の体重を記録して、体調管理や生活習慣の見直しにお役立てください。

日付	体重 (kg)	体脂肪率 (%)	BMI	体調・メモ (気づいたことなど)
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				

今月のふりかえり

良かったこと

気になったこと

来月の目標

今月のまとめ

月初の体重	kg
月末の体重	kg
増減 (±)	kg
平均体重	kg
最低体重	kg
最高体重	kg
平均体脂肪率	%
平均BMI	

BMIの目安

分類	BMI
低体重 (やせ)	18.5未満
普通体重	18.5~24.9
肥満 (1度)	25.0~29.9
肥満 (2度)	30.0~34.9
肥満 (3度)	35.0以上

※BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
※BMI はあくまで目安です。

記録のポイント

- ✓ できるだけ同じ条件で測定
起床後、排尿後、朝食前など、
同じタイミングで測りましょう。
- ✓ 小さな変化も記録
変化の傾向を知ること、
体調や習慣の見直しに役立ちます。
- ✓ 無理のないペースで
毎日続けることが、
自分の健康を守る第一歩です。

