

標準体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22

ダイエット記録シート

BMI = 体重 ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

保険証番号

氏名

令和 年 月	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
曜日																															
Kg																															
500g																															
Kg																															
500g																															
Kg																															
500g																															
Kg																															
500g																															
Kg																															
500g																															
いわけ欄																															