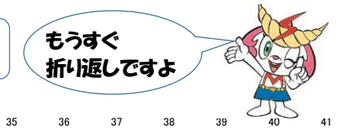

No.1

90日間体重測定チャレンジ！！

スタート体重　　　　kg ➡ **目標体重　　　　kg**

もうすぐ
折り返しですよ

Kg	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	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
(　)																																													
(　)																																													
(　)																																													
(　)																																													
(　)																																													

日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
体重 (kg)																																													

BMI＝体重(Kg)÷身長(M)÷身長

BMI ＝ kg ÷ m ÷ m

例)体重65Kg 身長170cmの人は、➡ 65(Kg)÷1.70÷1.70＝22.4

低体重 (やせ)	標準体重	肥満
18.5未満	18.5以上 25.0未満	25以上
きちんと食べて、適度な運動を心がけましょう。	適度な運動と、食事を心がけましょう。	生活習慣や、食事・運動を見直しましょう。

毎日体重を測定し、記録することで、生活習慣の見直しにつながり、
体重減少の効果があると言われています。
もっとも、病気になりにくいBMI値は、22(健康体重)と言われています。

BMI値判定基準：日本肥満学会判定基準