



---

## <ご使用方法>

---

【記録方法】毎日できるだけ、決まった時間に測定して記録しましょう。

- 今月の目標                    毎月1日に、その月の体重と体脂肪の目標を決めて記入しましょう。
  - 1日現在/月末の数値        1日現在と月末時点の、体重と体脂肪率を記録して、目標と比較しましょう。
  
  - 体重(kg)／体脂肪率(%)    各入力欄に測定値を入力して下さい。折れ線グラフが自動的に記録されます。
  
  - 食事欄                        食事(朝食、昼食、夕食、間食)を食べた場合は○、食べなかった場合は×を記入しましょう。
  
  - 運動                            その月の運動の目標を具体的に決めて(例えば、会社や通勤でエスカレーターを使わずに、階段を上るとか、車でなく歩きで買い物に行くなど…)、実行できたら○を、出来なかったら×を記入しましょう。
  
  - メモ                            自由欄です。その日の体調やイベント、感想、言い訳などを記入しましょう。
-