



# 体重と腕の太さを測り、定期的に記録しておきましょう

年 月 日

---

体重 . kg

①手のひら . cm

---

②手首 . cm

---

③ひじ下5cm . cm

---

④ひじ上10cm . cm

年 月 日

---

体重 . kg

①手のひら . cm

---

②手首 . cm

---

③ひじ下5cm . cm

---

④ひじ上10cm . cm

年 月 日

---

体重 . kg

①手のひら . cm

---

②手首 . cm

---

③ひじ下5cm . cm

---

④ひじ上10cm . cm

年 月 日

---

体重 . kg

①手のひら . cm

---

②手首 . cm

---

③ひじ下5cm . cm

---

④ひじ上10cm . cm

年 月 日

---

体重 . kg

①手のひら . cm

---

②手首 . cm

---

③ひじ下5cm . cm

---

④ひじ上10cm . cm

年 月 日

---

体重 . kg

①手のひら . cm

---

②手首 . cm

---

③ひじ下5cm . cm

---

④ひじ上10cm . cm

年 月 日

---

体重 . kg

①手のひら . cm

---

②手首 . cm

---

③ひじ下5cm . cm

---

④ひじ上10cm . cm

年 月 日

---

体重 . kg

①手のひら . cm

---

②手首 . cm

---

③ひじ下5cm . cm

---

④ひじ上10cm . cm

測定は3カ月に1回が目安ですが、気になるときはこまめにチェックしましょう。  
記入用紙が足りなくなった場合は、乳がん情報サイト「乳がん.JP」  
([www.nyugan.jp](http://www.nyugan.jp))からダウンロードできます。