

体重・腹囲記録シート

【記入例】 体重・腹囲記録シート

赤文字がご自身で記入する部分です

数値
目標 か月で k g ・ c m減らす 目標体重 k g 目標腹囲 c m **8** 月分

行動
目標 食生活： 運動： 飲酒：
休養： 禁煙： その他：

	体重		8/1	8/2	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8	8/9	8/10	8/11	8/12	8/13	8/14	8/15	8/16		腹囲
体重・腹囲	64	2																	2	89.5
	63.5	1.5																	1.5	89
	63	1																	1	88.5
	62.5	0.5																	0.5	88
	62	0																	0	87.5
	61.5	-0.5																	-0.5	87
	61	-1																	-1	86.5
	60.5	-1.5																	-1.5	86
60	-2																	-2	85.5	
数値	体重																			k g
	腹囲																			c m
	血圧																			収縮期 拡張期
	歩数																			歩
行動目標・計画	食生活																		【達成状況】 ○：できた △：だいたいできた ×：できなかった	
	運動																			
	休養																			
	その他・飲酒																			
	禁煙																			
	今日の一言 反省等	今日は焼				飲み会			歩くもより											

	体重		8/17	8/18	8/19	8/20	8/21	8/22	8/23	8/24	8/25	8/26	8/27	8/28	8/29	8/30	8/31		腹囲	
体重・腹囲	64	2																	2	89.5
	63.5	1.5																	1.5	89
	63	1																	1	88.5
	62.5	0.5																	0.5	88
	62	0																	0	87.5
	61.5	-0.5																	-0.5	87
	61	-1																	-1	86.5
	60.5	-1.5																	-1.5	86
60	-2																	-2	85.5	
数値	体重																			k g
	腹囲																			c m
	血圧																			収縮期 拡張期
	歩数																			歩
行動目標・計画	食生活																		【達成状況】 ○：できた △：だいたいできた ×：できなかった	
	運動																			
	休養																			
	その他・飲酒																			
	禁煙																			
	今日の一言 反省等	今日は焼肉																		

体重・腹囲記録シート

月分

数値目標 か月で kg・cm減らす 目標体重 kg 目標腹囲 cm

行動目標 食生活： 運動： 飲酒：
休養： 禁煙： その他：

	体重	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	腹囲
体重・腹囲	2																2
	1.5																1.5
	1																1
	0.5																0.5
	0																0
	-0.5																-0.5
	-1																-1
	-1.5																-1.5
	-2																-2
数値	体重																kg
	腹囲																cm
	収縮期 拡張期																
	歩数																歩
行動目標・計画	食生活																【達成状況】 ○：できた △：だいたいできた ×：できなかった
	運動																
	休養																
	その他・飲酒																
	禁煙																
	今日の一言 反省等																

	体重	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	腹囲
体重・腹囲	2																2
	1.5																1.5
	1																1
	0.5																0.5
	0																0
	-0.5																-0.5
	-1																-1
	-1.5																-1.5
	-2																-2
数値	体重																kg
	腹囲																cm
	収縮期 拡張期																
	歩数																歩
行動目標・計画	食生活																【達成状況】 ○：できた △：だいたいできた ×：できなかった
	運動																
	休養																
	その他・飲酒																
	禁煙																
	今日の一言 反省等																