

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																

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																