

体重記録表【例】

◎なるべく毎日決まった条件で測定しましょう。

名前()

4		日	15	16	17	18										
		曜日	月	火	水	木										
体重(kg)	+2kg											③日付、曜日を記入		①名前を記入してください。		
	+1kg															
	現在の体重															
	65kg															
	-1kg															
	-2kg															
-3kg																
実施したこと	ウォーキング	○	—	○	—											
	テニス(自身でしている習い事など)	—	—	—	○											
	主食、主菜、副菜	○	○	○	—											
	ストレッチ	○	○	○	○											
今日の体調(○ △ ×)		○	△	○	○											
生活メモ		ウォーキングを1時間して気持ちよかった 非常に疲れた 孫が遊びに来ておやつを食べ過ぎた 昼食にバイキングに行った										⑧体重に関係しそうな出来事や1日の感想などを記入しましょう				

②その月を記入

現在の体重
65kg

④体重を整数で記入。端数は切り捨ててください。
例: 65.6kg → 65kg
: 65.4kg → 65kg

③日付、曜日を記入

①名前を記入してください。

⑤その日の体重をグラフに印をつけて、折れ線グラフにつなげていく

⑥健康のために自身で実施していることや目標を記入しましょう。この他の例: 血圧、歩数、間食、腹八分、飲酒など

⑦その日の体調を記入

⑧体重に関係しそうな出来事や1日の感想などを記入しましょう