

記入例

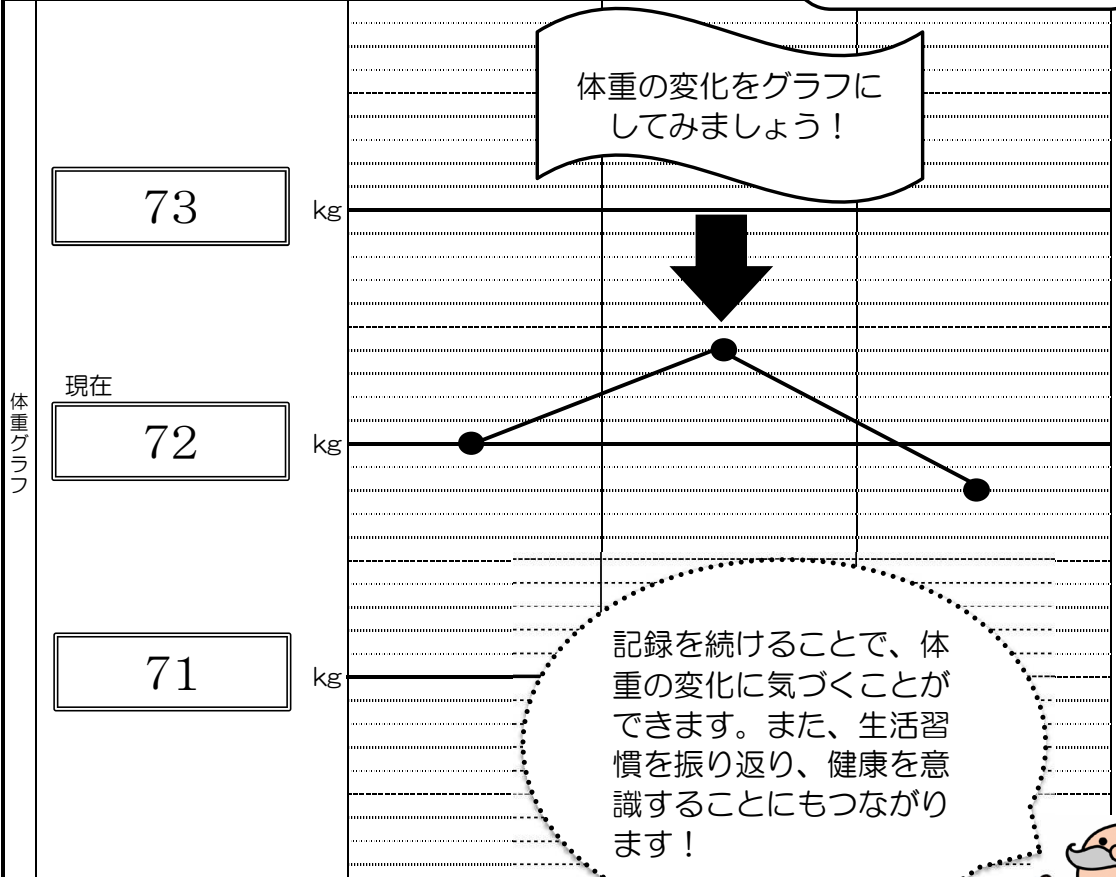
体重は、できるだけ毎日、同じ時間、同じ服装で測定し、記入してください。

3月	日付	3 (木)	4 (金)	5 (土)
	体重	72.0 kg	72.4 kg	71.8 kg
	歩数	9856 歩	4780 歩	6023 歩
	血圧	124/65	116/70	126/78

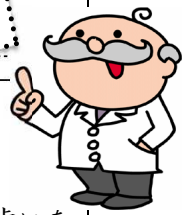
行動目標	① よく噛んで食べる	○	○	×
	② 通勤時に早歩き10分間	×	○	○
	③ 歩数計をつけてみる	○	○	
	④			
	⑤			

目標が達成できたら○を、達成できなかったときは、×や△を記入してください。

体重の変化をグラフにしてみましょう！



記録を続けることで、体重の変化に気づくことができます。また、生活習慣を振り返り、健康を意識することにもつながります！



ひとことメモ	3 (木)	4 (金)	5 (土)
	おやつを我慢した	飲み会	バス停2つ分歩いた

その日の出来事などを、簡単にメモできる欄です。体重に影響がありそうなことをどんどん書き出してみましょう。

生活習慣
記録表



月	日付	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()
	体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
	歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
	血圧	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

行動目標	①														
	②														
	③														
	④														
	⑤														

体重グラフ	<div style="border: 1px solid black; width: 80px; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> kg														
	<div style="border: 1px solid black; width: 80px; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> kg														
	<div style="border: 1px solid black; width: 80px; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> kg														

ひとことメモ															
--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--