

週目



日付	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
曜日							
体重	kg						
歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
血圧	/	/	/	/	/	/	/

行動目標	①						
	②						
	③						

体重グラフ	<input type="text"/> kg						
	<input type="text"/> kg						
	<input type="text"/> kg						

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

記入例

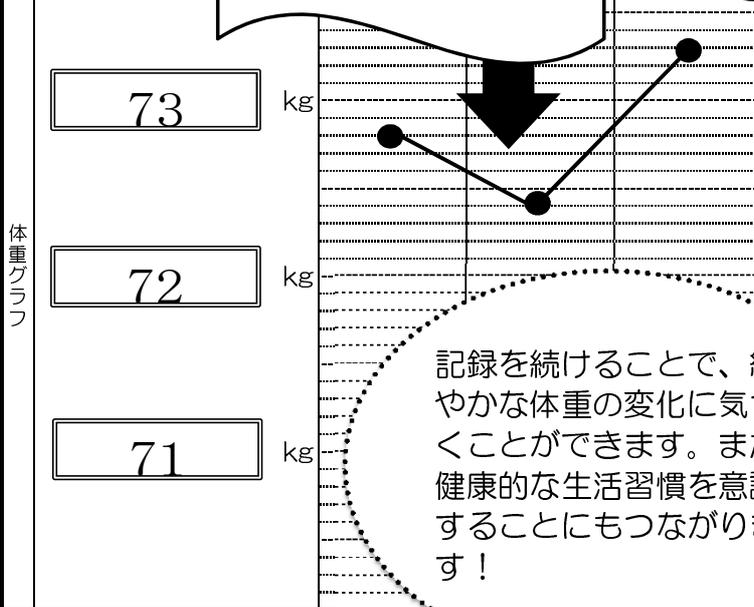
体重は、できるだけ毎日、同じ時間、同じ服装で測定し、記入してください。

日付	1月 28日	1月 29日	1月 30日
曜日	水	木	金
体重	72.8 kg	72.4 kg	73.3 kg
歩数	歩	歩	6023 歩
血圧	/	/	/

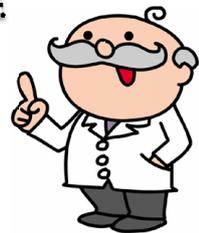
行動目標	1月 28日	1月 29日	1月 30日
① 2階までは階段を使う	×	○	○
② 通勤時に早歩き10分間	○	×	○
③ 歩数計をつけてみる	×	×	○

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、緩やかな体重の変化に気づくことができます。また、健康的な生活習慣を意識することにもつながります！



ひとことメモ

おやつを我慢した

飲み会

バス停2つ分歩いた

保健師からのコメント

その日の出来事などを、簡単にメモできる欄です。