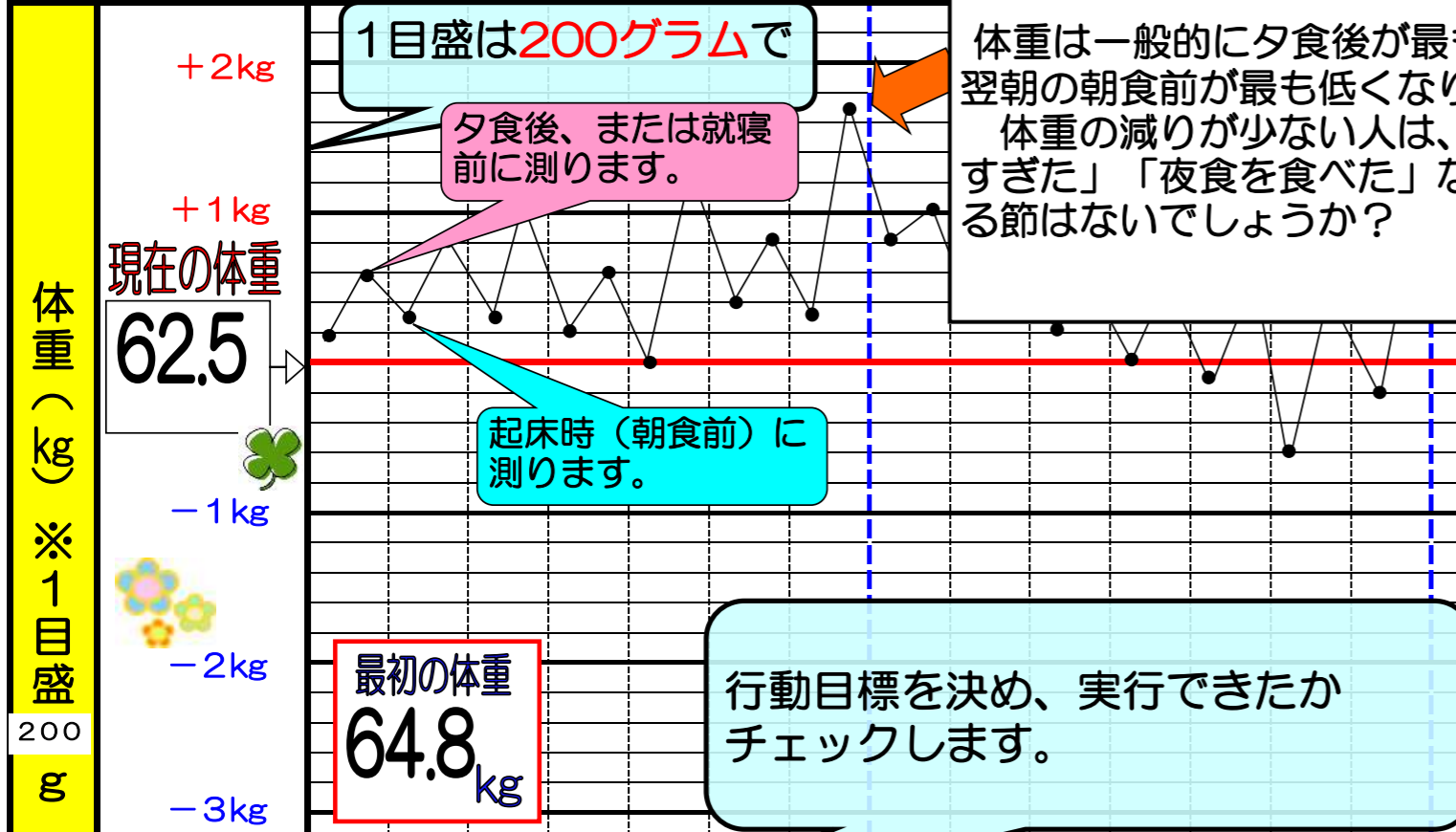


ヘルスアップ記録表

【体重測定時期：1回目（朝）・2回目（夜）】 平成〇年 〇月 〇日～ 〇月〇日 氏名 元気 荘太郎

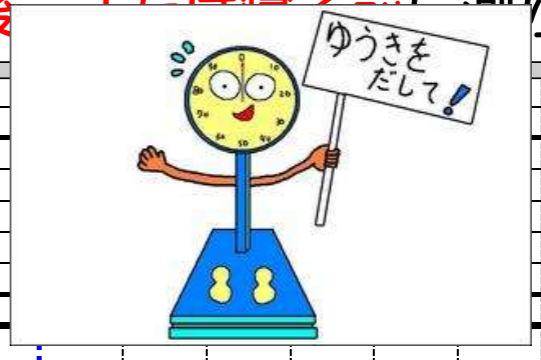
月/日	1/1	2	3	4	5	6	7	8	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
曜日	土	日	月	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月		
体重 (kg) 朝	62.7	62.8	62.8	62.7	62.5	62.9	62.8	63.3	62.8	62.7	62.5	62.4	61.9	62.3											
体重 (kg) 夜	63.1	63.3	63.5	63.1	63.7	63.3	64.2	63.5																	



体重は一般的に夕食後が最も高くなり、翌朝の朝食前が最も低くなります。体重の減りが少ない人は、「宴会で飲みすぎた」「夜食を食べた」など、思い当たる節はないでしょうか？

生活習慣の見直しの方法のひとつとして、毎日の体重測定と記録をお勧めします。1日の体重の変動を毎日チェックすることで、食事や運動などの、ご自身の生活習慣の問題点が見えてきます。

- 【測定方法】※1日2回測定
- ①朝食前に測ります。
 - ②夕食後、または就寝前に測ります。



歩数	8270	8852	6584	9584	2257	8759	6598	7365	9958	8654	8759	8236	4586	4582
運動	○	○	○	○	×	○	△	○	○	○	○	○	×	×
食事	○	○	×	○	×	○	×	○	○	○	○	○	×	×
生活メモ・感想	今日は初日だったから頑張りたい	来客ありお菓子を食べる	まつりのため、たふく食べた	親戚が帰ってきた。焼	農作業がんばった	ストレッチをせず寝	雨のため歩けず	雨で歩けず。お菓子を食べてしまう						

1日の歩数を書き込み

自由記載欄です。体重増減に影響があった行動や気持ちなどを書いてみましょう☆

取り組みに対する自信はどうか？10段階で評価しましょう。

1ヶ月を振り返っての感想

運動：最初の1ヶ月ということもあり頑張れた。雨の日でも歩くようにしたい。

食事：お客さんが来るとつい食べてしまう。誘惑に負けないよう頑張る。

今月の頑張れ度!!

頑張れなかった ↓ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 非常に頑張った ↑

