体重記録表

目標体重：　　kg　/　目標腹囲：　　cm

月

日付	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
時間	☀☽	☀☽	☀☽	☀☽	☀☽	☀☽	☀☽	☀☽	☀☽	☀☽	☀☽	☀☽	☀☽	☀☽	☀☽	☀☽	☀☽	☀☽	☀☽	☀☽	☀☽	☀☽	☀☽	☀☽	☀☽	☀☽	☀☽	☀☽	☀☽	☀☽	☀☽
kg																															
kg																															
kg																															
kg																															
体重 朝食前																															
体重 就寝前																															
目標																															
目標																															
目標																															
目標																															
目標																															
メモ																															

体重記録表（記入例）

目標体重：　74　kg　/　目標腹囲：　82　cm

目標値を記入しましょう！

4 月

78 kg

77 kg

76 kg

75 kg

現在の体重を四捨五入して記入します。

体重測定　継続のコツ！

①最初は、1日2回（朝食前・就寝前）測定してみる。

②慣れてきたら、1日1回測定でもOK。

③減量のコツがつかめてきたら、2～3日に1回測定する。

※まったく測定しないのはNG！

100g単位で測れる体重計にしましょう。
朝食前・就寝前の体重計を、小数点第1位まで記入します。

目標が達成できたかどうか、〇× でチェックします。

こんなことを書きましょう。

- 体重が増えた又は減った理由として考えられること
- その日の食事・運動内容
- 食事・運動で工夫したこと、難しかったこと　など

	日付	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	時間	☼☽	☼☽	☼☽	☼☽	☼☽	☼☽	☼☽	☼☽	☼☽	☼☽	☼☽	☼☽	☼☽	☼☽	☼☽	☼☽	☼☽	☼☽	☼☽	☼☽	☼☽	☼☽	☼☽	☼☽	☼☽	☼☽	☼☽	☼☽	☼☽	☼☽	☼☽
体重	朝食前	77.4	77.5	77.4	77.2	77.0	77.1	78.0	76.9																							
体重	就寝前	77.9	77.9	77.7	77.5	77.4	78.2	77.4	77.3																							
目標	夕食の食べる順序	〇	×	〇	〇	〇	×	〇	〇																							
目標	夕食は揚げ物禁止	〇	〇	〇	〇	〇	×	〇	×																							
目標	ウォーキング	〇	×	〇	〇	×	×	×	〇																							
目標	ビールは2本まで	〇	〇	〇	〇	〇	×	〇	〇																							
目標	歩数	7,325	4,126	7,831	7,995	6,762	6,821	4,368	6,950																							
メモ		今日から頑張る	夕食野菜なし	晩酌なし	ウォーキング頑張った		飲み会（行きは歩き）	二日酔いでダウン	今日からまた歩く！																							

社会医療法人仁愛会　浦添総合病院健診センター