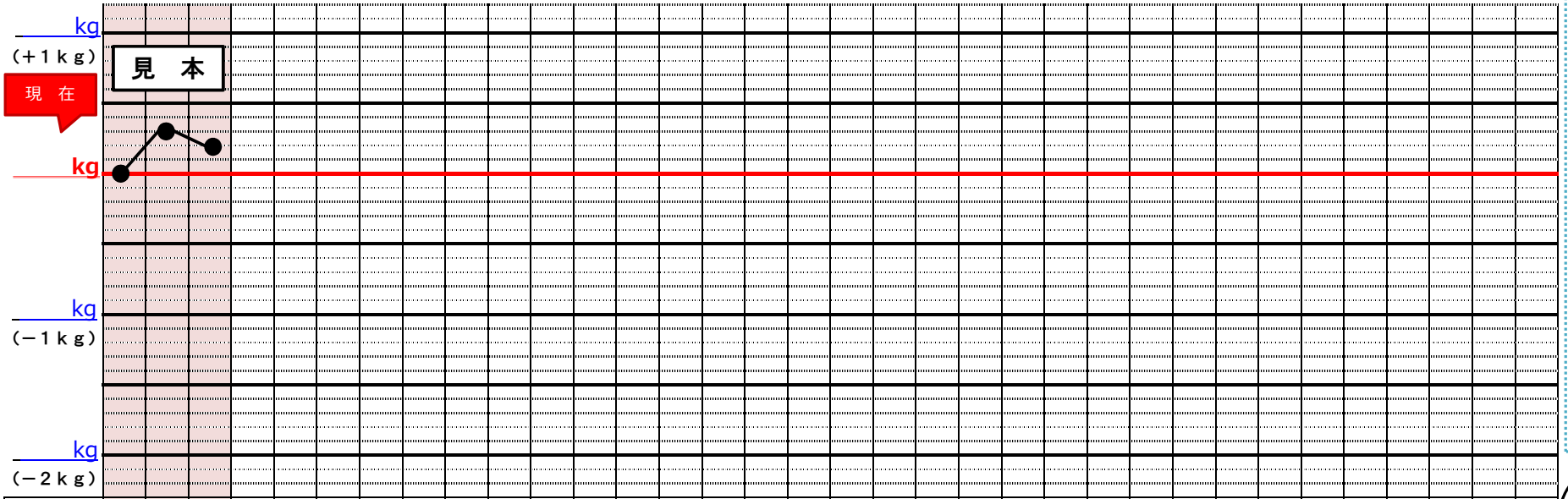
体重チェック記録表

年
月

<手順>
①１日１回体重を測ります。　※測定するときは、同じ条件で測定します。例）朝食前、入浴前など
②測定した体重を「現在　　ｋｇ」に記録し、１か月間体重を記録しながらグラフを作成します。
【できる人は】食事や運動に関する目標を決め、１か月間達成度を記録します。（月の途中からでも大丈夫です。）
③１か月間測定したら、今月の最大体重、最小体重を記入し、見比べます。

«体重»



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
曜日	水	木	金																												
体重（kg）	66.0	66.3	66.2																												
歩数（歩）	7000	8000	7000																												
目標：食事	加糖コーヒーを無糖に変える。			※１か月の目標を立て、達成度を○よくできた△半分できた×できなかったで記録します。																											
食事目標の達成度	○	○	○																												
目標：運動	１時間ウオーキングする。			※１か月の目標を立て、達成度を○よくできた△半分できた×できなかったで記録します。																											
運動目標の達成度	○	○	○																												
コメント	近所を散歩した。	友達と山登りに行った。	買い物ついでに歩いた。																												

・医療機関に受診中の方は、必ずかかりつけ医の指示に従ってください。
・安全な減量は１か月に１ｋｇから２ｋｇのペースです。過度な減量や食事制限は絶対に行わないでください。

今月の最大体重　kg

今月の最小体重　kg

皆で健康に！