

健康カレンダー

体重の値を グラフにしよう!

準備

- ①に測定した体重の値を入れます。
- ②に①の値の小数点を四捨五入した値を入れます。
※この値がスタート基準の目盛りとなります。
- ③にはスタート基準から1kg足した数値を入れてください。
- ④にはスタート基準から1kg引いた数字を入れてください。
- ⑤にはスタート基準から2kg引いた数字を入れてください。

測定値をグラフしよう

朝晩それぞれ同じ条件で体重を測り、数字を記入します。次に値をグラフ書き入れます。ひと目盛りは0.1kgです。(100g)

例えば、朝、起床後トイレに行った後に体重を測ったら65.8kgでしたら、スタート基準値の太線から2目盛りの下に印をつけます。(拡大図Aを参照)

朝と晩それぞれ線をつなぎます。

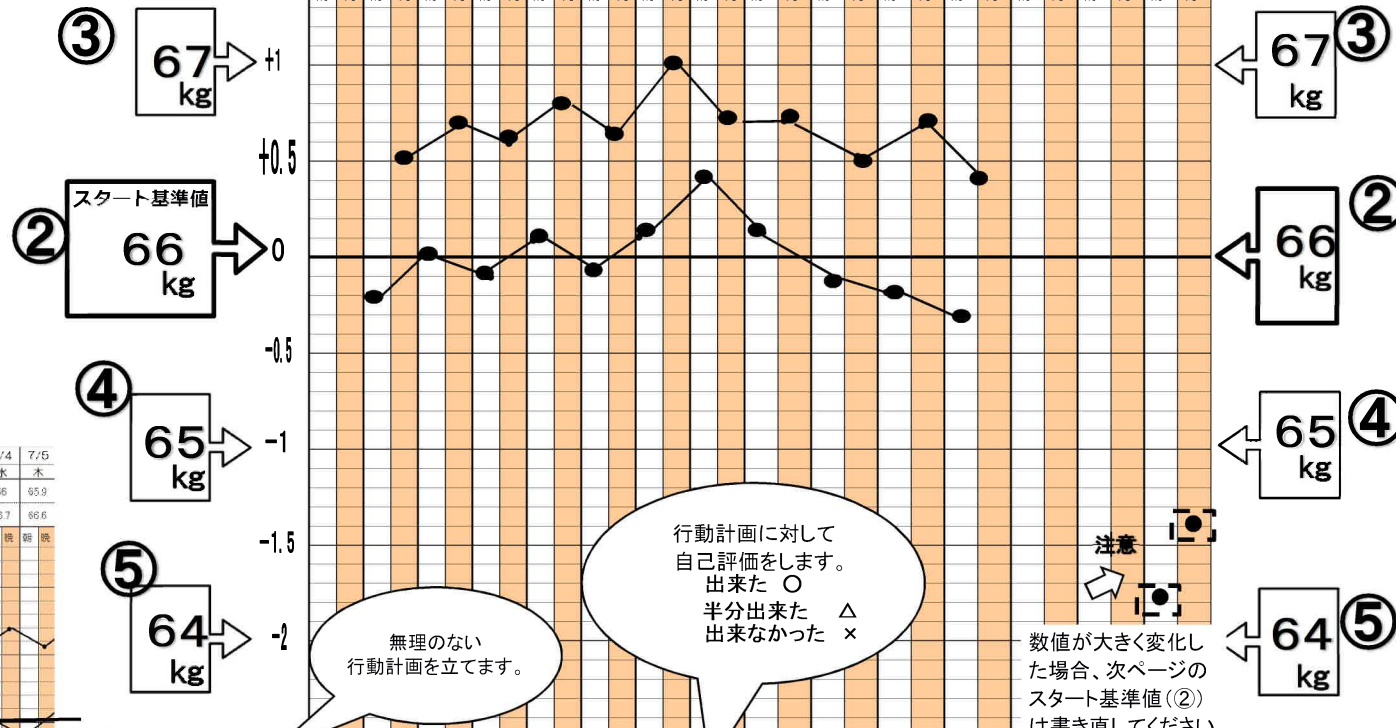
①
まず、
体重を測りま
す

スタート時体重
66.4kg

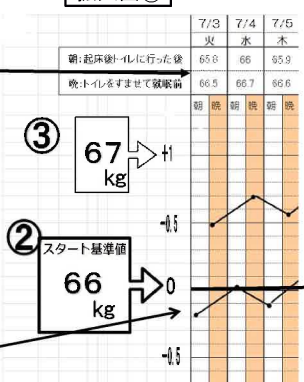
毎日測定した体重を記入します

No. _____

	7/2	7/3	7/4	7/5	7/6	7/7	7/8	7/9	7/10	7/11	7/12	7/13		7/28	7/29
朝:起床後トイレに行った後		65.8	66	65.9	66.1	65.9	66.1	66.4	66.1	65.9	65.8	65.7			64.2
晩:トイレをすませて就寝前		66.5	66.7	66.6	66.8	66.6	67	66.7	66.7	66.5	66.7	66.4			64.6



拡大図A



行動計画に対して自己評価をします。
出来た ○
半分出来た △
出来なかった ×

無理のない行動計画を立てます。

注意
数値が大きく変化した場合、次ページのスタート基準値(②)は書き直してください。

行動計画	1回のご飯の量は150g		○	○	○	×	○	○	○	○					
	おやつを買わない		○	○	○	○	×	×	○	○					
	スクワット30回×2回		○	○	○	○	×	×	○	○					
測定値	血圧	135/80	128/79	119/77	130/77	124/75	137/88	130/70	128/82	126/76	128/78	122/74	126/82	/	/
	腹囲測定(月曜日)	88.3		眠まで歩いた		音段と違うコースを1時間	腰が痛い。風邪気味か?	友人と映画を見に行き、外食(パインイキング)	88	をい朝も。近体重が減った。人から食べずお土産し					

