

# 体重記録シート

全国健康保険協会 愛媛支部

〒790-8546

松山市三番町7-1-21 ジブラルタ生命ビル

TEL 089-947-2119 Fax 089-947-2135

担当保健師

事業所名

お名前

体重、腹囲、生活習慣改善の目標を達成したかどうか、記録する習慣をつけましょう。  
 ※目標が実行できた日は○、少しできた日は△、できなかった日には×を記入します。  
 ※4週間の記録がつけ終わりましたら、お渡した返信封筒にてご返送ください。



目標

①

②

③

記入例				第 週							第 週							第 週							第 週							
日付	4月1日	2日	3日																													
体重の変化	69kg	● ● ●																														
	68kg																															
	67kg																															
	66kg																															
目標例																																
①毎日30分ウォーキングをする																																
体重(kg)	68.7	68.6	68.7																													
腹囲(cm)	88.0																															
体脂肪率(%)	22.1																															
目標①	○	×	○																													
目標②	○	○	○																													
目標③																																
その他特記事項		飲み会のため																														

記入例を参考に記録していきましょう