

行動目標

1. 1回30分のウォーキングを週2回行う
2. 20時以降は間食しない
- 3.

体重測定表

お名前 **協会 太郎** 様 事業所名 **けんぽ 株式会社**



提出日
5月12日

10月末日までに
目標とする体重
※① **77** kg
(減量 -3.0 kg)

記入方法
※① 体脂肪減量には、6ヶ月間で現体重の4%減くらいが効果的です
⇒100kgの方の場合、4kg減となります
※② 行動目標が実行できた日は○、少し出来た日は△、できなかった日には×を記入します
※③ その他欄は、歩数や歩行時間・腹囲・体脂肪率などを記入しましょう
※④ 備考欄にその日の体調や出来事などを書き込み、体重コントロールの参考にしましょう

緑色の部分に入力してください。赤枠は必須です。

測定日	4/11	4/12	4/13	4/14	4/15	4/16	4/17	4/18	4/19	4/20	4/21	4/22	4/23	4/24	4/25	4/26	4/27	4/28	4/29	4/30	5/1	5/2	5/3	5/4	5/5	5/6	5/7	5/8	5/9	5/10	5/11
曜日	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
体重	80.1	79.8	79.8	79.1	78.9	79.3	79.9	79.7	78.5	78.3	78.1	78.5					79.3	78.3	78.3	78.8	78.8	79.5	78.4	78.9		79.0	78.9	79.7	79.5	79.0	
目標体重との差(kg)	3.1	2.8	2.8	2.1	1.9	2.3	2.9	2.7	1.5	1.3	1.1	1.5					2.3	1.3	1.3	1.8	1.8	2.5	1.4	1.9		2.0	1.9	2.7	2.5	2.0	
血圧(mmHg)	153 93																														
※② 1.ウォーキング	×	○	×	○	○	×	×	×	○	○	×	×					×	○	○	×	×	×	○	×		×	×	×	×	○	
2. 間食	×	○	○	×	○	×	○	×	○	○	○	×					○	○	×	○	○	×	○	○		○	○	○	○	○	
3.																															
※③ その他 (歩数)											4000	4000					4000	8000	7000	3000	4000	5000	10000	2000		4000	3000	3000	4000	9000	
※④ 備考					仕事でよく歩いた	仕事でよく歩いた	仕事でよく歩いた	仕事でよく歩いた	仕事でよく歩いた	仕事でよく歩いた	仕事でよく歩いた	仕事でよく歩いた	仕事でよく歩いた	仕事でよく歩いた	仕事でよく歩いた	仕事でよく歩いた	仕事でよく歩いた	仕事でよく歩いた	仕事でよく歩いた	仕事でよく歩いた	仕事でよく歩いた	仕事でよく歩いた	仕事でよく歩いた	仕事でよく歩いた	仕事でよく歩いた	仕事でよく歩いた	仕事でよく歩いた	仕事でよく歩いた	仕事でよく歩いた	仕事でよく歩いた	

★感想を一言お願いします☆
やりだすと楽しいです。☆

5月11日の
腹囲 **88cm**

※体重は毎日決まった時間に測定しましょう
※定期的に腹囲を測定しましょう

