＊ 体重測定表 ＊

具体策決定日：　　年　　月　　日

減量のための具体策

1. _____
2. _____
3. _____

月　日までに
目標とする体重 ：　　kg
（減量 ：　　kg）

＜事業所名＞	ご連絡（ 勤務先 ・ 自宅 ： いずれか選択 ） 住 所：〒
＜お名前＞	ＴＥＬ： ＦＡＸ：

≪記入方法≫

1．標準体重（kg）の計算は、身長（m）×身長（m）×２２ですが、ここは今回の目標体重を記入します。
2．グラフの下段に、目標体重と自分の体重の差を記入します。
3．具体策が実行できた日は○、少しできた日は△、できなかった日には×を記入します。
4．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。

測定年月 ： 平成　　年　　月 （　　ヵ月目）

測定日																																	
体重（kg）																																	
目標体重との差（kg）																																	
具体策１																																	
具体策２																																	
具体策３																																	
[参　考]体脂肪率																																	
備　考																																	

※ 体重の目盛りはご自分で書き込んでください。
※ 体重は毎日決まった時間に測定しましょう。

全国健康保険協会 高知支部 保健グループ
協会けんぽ
〒780-8501　高知市本町４－２－４０ ニッセイ高知ビル７階
ＴＥＬ：088-820-6020