# ＊ 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）

《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 ：　　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身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