具体策決定日:　　年　　月　　日

体　重　測　定　表

健保記号－番号	ご連絡先（勤務先・自宅：いずれか選択）
（　　－　　）	住　所：〒
お名前	ＴＥＬ：
	ＦＡＸ：
様	e-mail：

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、ここに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〇、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

（　　ヶ月目）

測定月日	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
体重（kg）																																
目標体重との差（kg）																																
1.																																
2.																																
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　東京支部　保健グループ
〒164-8540　東京都中野区中野4-10-2　中野セントラルパークサウス7階
TEL:03-6853-6599