

* 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. グラフの下端に、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。

<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：

測定年月：平成 年 月 (カ月目)

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

