～効果が見えて楽しくなる～

つけてみよう★体重日記

毎日、測って記録することで、生活習慣を振り返ってみませんか？

体重はあなたの健康のバロメーターです。
毎日測ることで、少しずつ、体重が減っていく様子を確認できます。
まずは１か月、記録をつけてみてください。

測定のポイント

■体重測定は「１日１回」、毎日同じ時間帯にしましょう。
朝、起床後排尿してから計測すると、１日の食事内容による差が少なくおすすめです。
■急激な減量は体への負担になります。
１か月１～２ｋｇ程度のペースが理想的です。
■適正体重を維持できるように意識してみましょう。

適正体重とは…

適正体重とは、病気になるリスクが少なく、健康的に生活できる体重のことです。
下の枠内に現在の身長を記入し、適正体重を計算してみましょう。

身長 m × 身長 m × 22 ＝ 適正体重 kg

例：身長170センチの場合
1.7メートル×1.7メートル×22＝63.6キログラム

変化が目で見て分かるから、体重計に乗るのが毎日の楽しみになってくるよ♥

この体重記録表は、岩出市ウェブサイトからダウンロードできます。ぜひご活用ください。

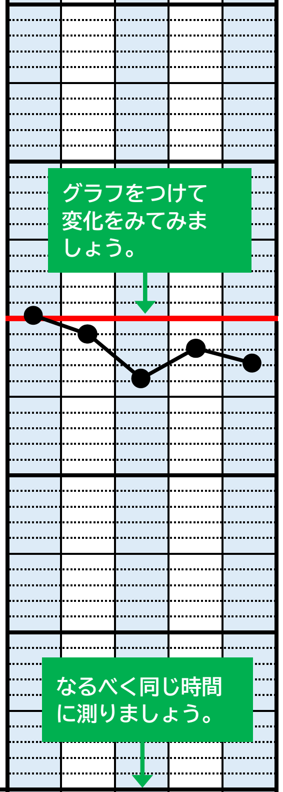
記録の仕方（記入例）

1．曜日を記入しましょう。

2．現在のご自身の体重を記入しましょう。 → 65 kg

グラフをつけて変化をみてみましょう。

なるべく同じ時間に測りましょう。



		1 月	2 火	3 水	4 木	5 金
血圧の記録（mmHg）		143/93	130/82	125/78	138/77	126/72
腹囲（cm）		80.5	80.4	80.2	80.4	80.2
今月の目標	① Ｉ日8,000歩歩く	○				
	② 毎食サラダを食べる		○	○		
	③ おやつはＩ日Ｉ回まで！	○	○	○	○	
		一万歩達成！	運動はひとやすみ。	今日は久しぶりに外食。食べ過ぎた。	昨日食べ過ぎた分歩いた！	買い物ついでに歩いた。

3．その月の目標をたてましょう。無理のない範囲で大丈夫です。

目標達成した項目に○をつけましょう。

目標に対する達成度や１日の感想、気付いたことなど・・・なんでもコメントしましょう。