

健康カレンダーの書き方

自分の立てた目標に対しての自己評価を記入してください。

○:できた

△:少しできなかった

×:できなかった

体重は毎日同じ時間にはかってください。はかる時間帯としては、起きた直後にはかるとよいとされています。前日の食行動、運動状況のよかったところ、悪かったところを見直してみてください。

「食事にかかった時間」と「一口何回かみましたか」は、できたら1日3回(朝食、昼食、夕食)記入してください。

わたしの健康カレンダー

氏名 ()

あてはまるものを塗りつぶしてください。真

記載日	行事	運動	歩数	食事	間食	体重	食事記録時間	食事にかかった時間				一口何回かみましたか			コメント
								食べなかった	0-10分	11-30分	30分以上	0-10回	11-20回	21回以上	
10/16(金)		○	1万	△	×	60.5kg	朝食 昼食 夕食	● ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ● ○	○ ○ ○	○ ○ ○	
11/17(土)		△	6,000	○	△	61.2kg	朝食 昼食 夕食	○ ○ ○	● ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	● ○ ○	○ ○ ○	
11/18(日)		×	500	○	△	60.5kg	朝食 昼食 夕食	○ ○ ○	○ ○ ○	● ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	雨が降ったので歩けなかった。
11/19(月)	町内会	○	7,000	○	△	60.0kg	朝食 昼食 夕食	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	
11/20(火)	友人と食事会	○	6,500	×	×	kg	朝食 昼食 夕食	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	食事会であったため食べ過ぎてしまった
11/21(水)		○	1,000	○	○	60.5kg	朝食 昼食 夕食	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	

万歩計ではかった歩数を記入してください。

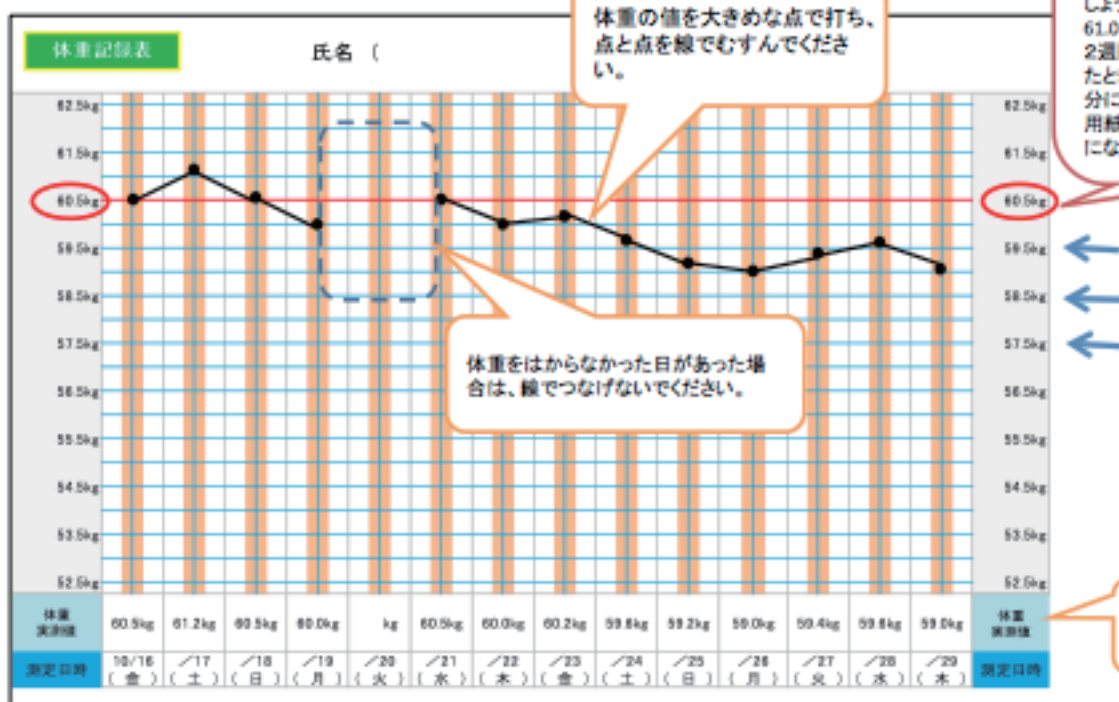
体重を測定しなかった日は空欄にしてください。

食べなかったときは、「食べなかった」を塗りつぶし、「一口何回かみましたか」のほうは空欄にしてください。

目標が達成できなかった言い訳を書いてください。

体重記録表の書き方

体重をグラフに表すことで、どのように体重が変化しているのか、見た目で分かりやすくなります。
体重記録表を書くことは義務ではありませんが、ぜひ活用してみてください。

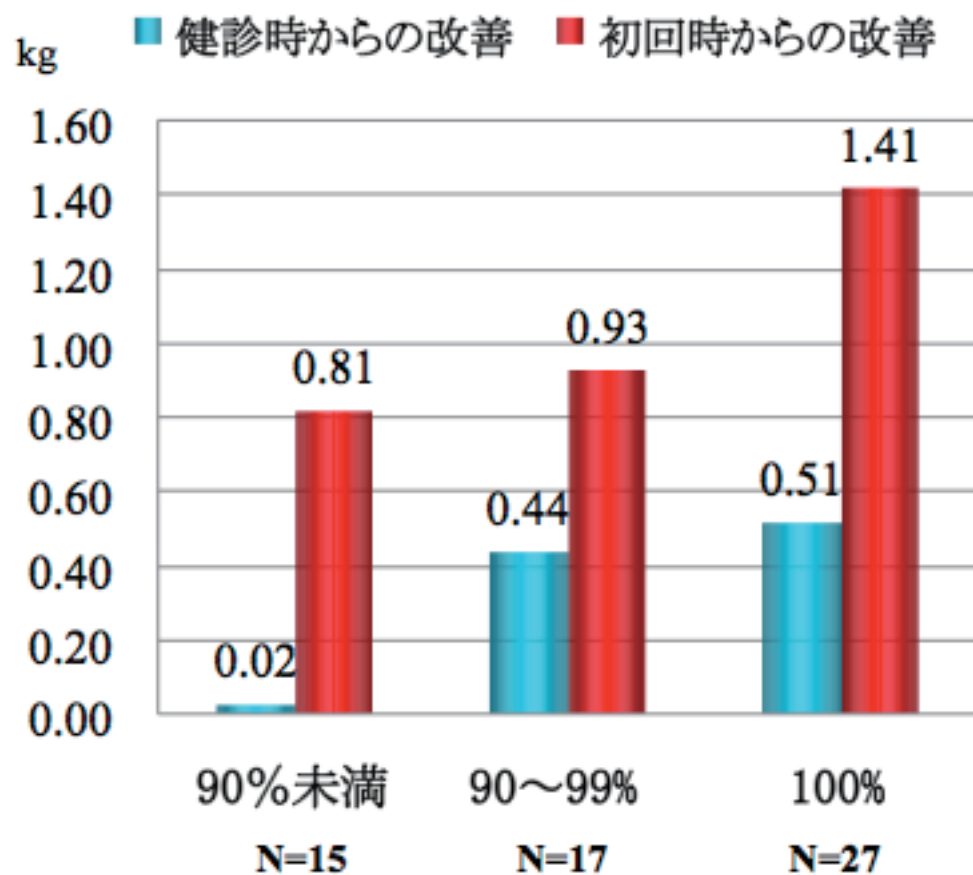


初日の体重を赤線の部分に記入してください。青線が0.5kgきざみで引いてありますので、例えば、60.3kg～60.7kgでしたら、60.5kgとかくとよいでしょう。60.8kg～61.2kgでしたら、61.0kgとかくとよいです。
2週間書き終えて、新しい用紙になったときは、その日の体重を赤線の部分に記してください。例えば、新しい用紙は10/30の体重を赤線にかくようになります。

1.0kg単位で体重を記入してください。

実際の体重を記入してください。

体重記録の完遂率による体重の変化



初回時の咀嚼状況による体重の変化(減少)

