

～楽しみながら実践しましょう～

エンジョイライフ記録表

私の行動計画 ①
②
③

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
体重のグラフ ひと目盛り100g 単位で記入	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/		
1kg 増 <input type="text"/> kg																																		
初日の 体重 <input type="text"/> kg																																		
1kg 減 <input type="text"/> kg																																		
2kg 減 <input type="text"/> kg																																		
3kg 減 <input type="text"/> kg																																		
体重は毎日 腹囲は1週間に一度 同じ時間帯に 測りましょう																																		
<input type="checkbox"/> 体 重 (kg)																																		
<input type="checkbox"/> 腹 囲 (cm)																																		
血 圧 (mmHg)																																		
歩 数 (歩)																																		
行動計画の実践①																																		
②																																		
③																																		
感想・言い訳																																		

体重
初日
()kg
↓
最終日
()kg
+・-
kg

腹囲
初日
()cm
↓
最終日
()cm
+・-
cm

できた日は○
できなかった日は×
をつけましょう

※血圧値のみ記録する際は「血圧記録表」もありますので、ご希望の方は健康増進課までお問合せください。