記録しよう！　体重・歩数

記入の仕方

実践記録（10月）

日付	1	2	3
（75）kg （74）kg （73）kg 体重	74.5	74.2	73.0
（12,000）歩 （10,000） （8,000） （6,000） 歩数	8,500	9,500	12,000
腹囲	90.5		89.0
①	○	○	◎
②	△	×	◎
③	◎	◎	◎

あなたの計測日の**体重**を記入してください。

計測した数値の位置に● を記入して線でつないでください。

1日に歩いた**歩数**を記入してください。

あなたの**腹囲**を記入してください。

具体的目標の実施状況を記入してください

◎よくできた
○まあまあできた
△あまりできなかった
×できなかった

実践記録（　　月）

日付		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
体重の変化	スタート																
	（　　）kg																
	（　　）kg																
	（　　）kg																
	（　　）kg																
	（　　）kg																
	体重を記入してください																
運動の変化	（　　）歩																
	（　　）																
	（　　）																
	（　　）																
	（　　）																
	（　　）																
	歩数を記入してください																
腹　囲																	
具体的目標	①																
	②																
	③																

実践記録（　　月）

日付		17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
体重の変化	（　　）kg															
	（　　）kg															
	（　　）kg															
	（　　）kg															
	（　　）kg															
	体重を記入してください															
運動の変化	（　　）歩															
	（　　）															
	（　　）															
	（　　）															
	（　　）															
	（　　）															
	歩数を記入してください															
腹　囲																
具体的目標	①															
	②															
	③															