グラフ化体重日記（1日1回体重を計ります！）

記入例

別府市

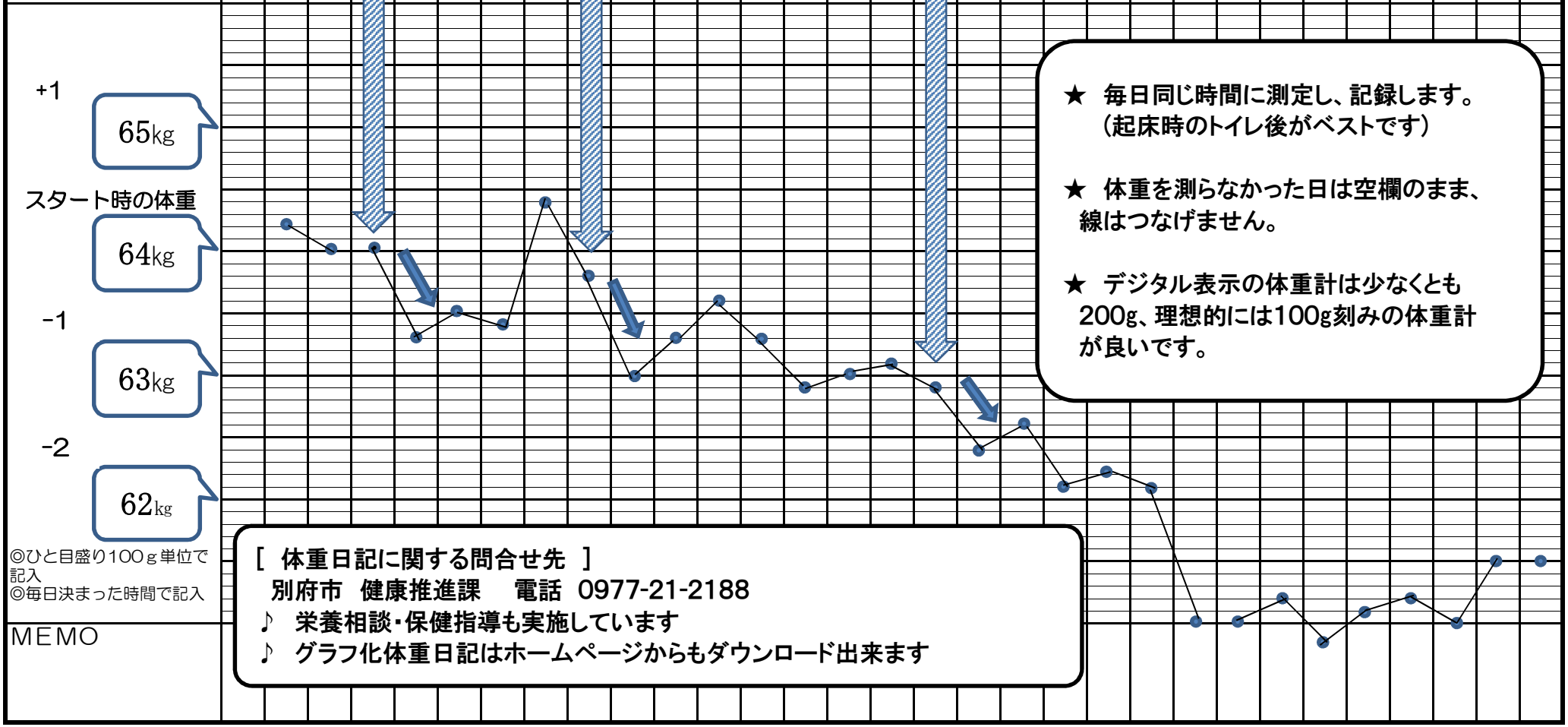
1 か 月 目

初日 64 kg → 最終日 62 kg

氏　名　別府　太郎

行動目標/月/日	4/17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	5/1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
① 休肝日				○					○					○			○	○	○	○							○	○			○
②																															
③																															
体重（kg）		64.3	64.0		63.3	63.5	63.4	64.4		63.0	63.3	63.6	63.3	62.9	63.0	63.1		62.4	62.6	62.1	61.2	61.1	61.0	61.0	61.2	60.8	61.1	61.2	61.2	62.0	62.0

休肝日を設ける、ウォーキングをする、間食をしない…等目標を決め、出来たら○をつけます。
この方は実行できた翌日に、体重が下降しています。
ここに気づくことで、やせる習慣に気づくことが出来るのです。



★ 毎日同じ時間に測定し、記録します。
（起床時のトイレ後がベストです）

★ 体重を測らなかった日は空欄のまま、線はつなげません。

★ デジタル表示の体重計は少なくとも200g、理想的には100g刻みの体重計が良いです。

◎ひと目盛り100ｇ単位で記入
◎毎日決まった時間で記入

MEMO

［ 体重日記に関する問合せ先 ］
別府市　健康推進課　電話 0977-21-2188
♪ 栄養相談・保健指導も実施しています
♪ グラフ化体重日記はホームページからもダウンロード出来ます