測って記録するだけで　生活習慣を振り返ることができる
体重日記です。

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、自分の生活習慣を振り返ることができます。
まずは１か月、記録を付けてみてください。

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…
適正体重はご自身の身長から計算する、健康的な標準体重のことです。
下の枠内に現在の身長を記入し、適正体重を出してみてください。

身長	m	×	身長	m	×	22	＝	適正体重	kg

◎体重を毎日測ると、どんなメリットがあるの？◎

- 適正体重を維持することは、生活習慣病予防にも繋がります。
- 現在適正体重の方は、適正体重を保つためにもこの記録表を活用してください。
- ダイエットを目標とされる方は、毎日目標に向けて生活することで、数字の変化を目で見ることができ、モチベーションを向上できるため、無理のない体重減少ができます。※個人差があります。

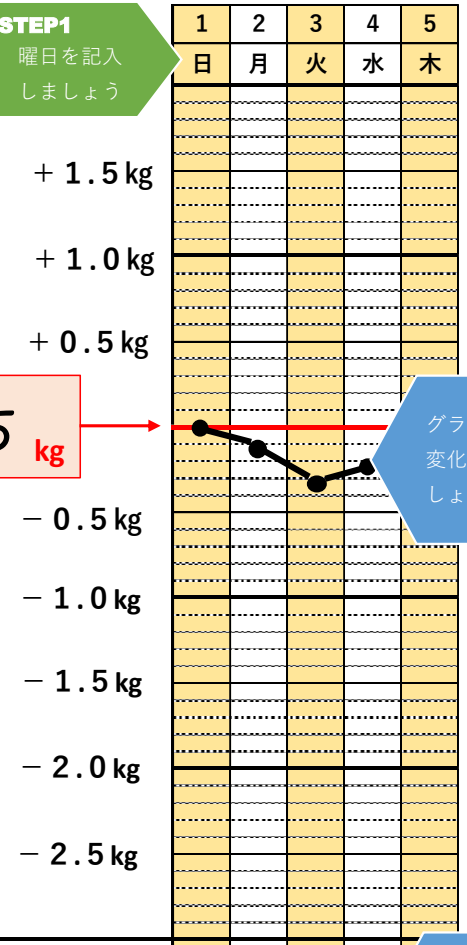
この体重記録日記は 松山市　保険給付・年金課（089）948-6375が作成しました。印刷してご活用ください。

（例）

STEP1 曜日を記入しましょう

STEP2 今のご自身の体重を記入しましょう

STEP3 その月の行動目標をたてましょう。無理のない範囲で、たてれるだけで大丈夫です！



グラフを付けて変化をみてみましょう

	1 日	2 月	3 火	4 水	5 木
① 毎食サラダを食べる	○		○		
② おやつは１日１回まで	○	○	○	○	
③ 会社は階段を使う		○	○	○	
④ 1日8,000歩歩く	○	○	○	○	
⑤ タバコをやめる！	○	○	○		
	今日は休み。明日から階段使うぞ。	1万歩達成。昼はパンだけ…	今日は頑張った！体重も少し減少。	今日はタバコを我慢できなかった…	

目標達成した項目に○を付けましょう

目標に対する達成度など、なんでもコメントしましょう