

《測って健康！カレンダー》

体重や血圧はできるだけ同じ時間・条件で測定しましょう！

日	28日	29日	30日	1日	2日	3日	4日	日	日	日	日	日
体重	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	(月)	(火)	( )	( )	( )	( )	( )
70kg	日にちと曜日を記入します。1枚が2週間分です。		朝晩2回、体重を測ります。		年と月も記入します。2枚で約1か月分ですので、貼ってつなげてみるのもいいですね。							
69kg	真ん中に、現在の体重(整数)を記入します。		排便のスッキリ度を○△×で記入します。		まずは3ヶ月「測って健康！カレンダー」を、是非ご活用ください。用紙は市ホームページからもダウンロードできます。							
68kg	1×モリ = 200g		1日2回血圧を測定します。									
67kg	薄着で測ってね！		排便 スッキリ度 (○△×)									
66kg	朝 夜		朝 夜		朝 夜		朝 夜		朝 夜		朝 夜	
血圧	朝	130/83	138/72	126/70	152/88	136/84	140/80	/	/	/	/	/
	夜	142/81	140/76	118/68	143/82	140/82	142/84	/	/	/	/	/
歩数または歩行時間	3,200 (30分)	583 (5分)	5,500 (1時間)	2,850 (30分)	4,400 (40分)	3,800 (40分)	歩数または時間を記入します。10分=1000歩で計算します。					
目標の達成度	1	○	×	◎	○	○	○	目標の達成具合を○か×で記入します。				
	2	○	×	×	×	○	○					
	3	×	○	○	×	×	○	その日の体調や気持ち、出来事や言い訳を一言書いておくと楽しいですよ。				
一行日記	お正月までに痩せたい！		雨で歩けず、明日は晴れてね		お友達と昭和記念公園を散歩		いただいた和菓子を食べ過ぎたかな		昨日の食べ過ぎを歩いて挽回		晴れて青空が気持ちいい	
	目標とそのために、がんばることを記入しておきましょう。		2～4週間に1度は腹囲を測りましょう。									

最近の腹囲 ( 78 ) cm

《目標》 お正月までに体重を3kg減らす(目指せ！65kg)

- 1 日に30分以上ウォーキングをする
- 2 間食は1日に1回にする
- 3 夜、11時までに布団に入る

「測るだけ健康法」続けてみましょう。



# 《測って健康！カレンダー》

【 年 月の記録 】

体重や血圧はできるだけ同じ時間・条件で測定しましょう！

日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日					
体重	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )					
kg																				
kg																				
kg																				
kg																				
kg																				
薄着で測ってね！	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
排便スッキリ度 (○△×)																				
血圧	朝	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	夜	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
歩数または歩行時間																				
目標の達成度	1																			
	2																			
	3																			
一行日記																				

1×E11 = 200g

最近の腰圍 ( ) cm

- 《 目標 》 \_\_\_\_\_
- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_

測るだけ健康法！続けてくださいね。

