

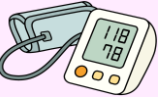






フレイル予防イメージキャラクター
「フレイル予防ローラ」

目標を決めて
行動を記録する

見える化シート!

年 月

日にち																				
腹囲 (おへそまわり) (cm)																				
体重 の 変 化	体重 (kg)																			
	現在の体重 _____ kg																			
	↓																			
	目標の体重 _____ kg																			
血圧 (mmHg) 	 収縮期 拡張期																			
	 収縮期 拡張期																			
歩数 (歩または分) 																				
目 標																				
メモ欄  Let's ウォーキング !																				

※ 目標 (行動計画) の欄は, 達成できたかどうかを○△×で記入してみよう。 (例) ○・・・よくできた △・・・だいたいできた ×・・・できなかった 2022年 福山市作成



フレイル予防イメージキャラクター
「フレイル予防ローラ」

目標を決めて
行動を記録する

見える化シート!

年 月

日にち																				
腹囲 (おへそまわり) (cm)																				
体重 の 変 化	体重 (kg)																			
	現在の体重 _____ kg																			
	↓																			
	目標の体重 _____ kg																			
収縮期 拡張期	収縮期 拡張期																			
	収縮期 拡張期																			
歩数 (歩または分)																				
目標																				
メモ欄 よく噛んで食べよう! 																				

※ 目標 (行動計画) の欄は、達成できたかどうかを○△×で記入してみよう。 (例) ○・・・よくできた △・・・だいたいできた ×・・・できなかった 2022年 福山市作成