行動記録表

年　　月

現在の自分の状態

体重　　腹囲

kg　　cm

＿＿か月後の目標

体重　　腹囲

kg　　cm

※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
△・・・だいだいできた
×・・・できなかった

日にち																														
曜日																														
腹囲（おなかまわり）（cm）																														
体重の変化																														
歩数（歩または分）																														
血圧（mmHg）	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
※行動計画																														
気づき（よかったこと・できたこと・言い訳など）																														

現在の体重　kg

kg
kg
kg
kg
kg

福山市作成

行動記録表

年　　月

現在の自分の状態

体重　　腹囲

kg　　cm

＿＿か月後の目標

体重　　腹囲

kg　　cm

※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
△・・・だいだいできた
×・・・できなかった

日にち																														
曜日																														
腹囲（おなかまわり）（cm）																														
体重の変化																														
歩数（歩または分）																														
血圧（mmHg）	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
※行動計画																														
気づき（よかったこと・できたこと・言い訳など）																														

現在の体重　kg

kg
kg
kg
kg
kg

福山市作成