

記入例

行動記録表

2021年 4月



現在の自分の状態

体重 68.5 kg 腹囲 93 cm



6 か月後の目標

体重 65kg 腹囲 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
 △…だいたいできた
 ×…できなかった

日にち		1	2	3																
曜日		木	金	土																
腹囲(おなかまわり) (cm)		93	93	94																
体重の変化	70 kg																			
	現在の体重 68.5 kg																			
	68 kg																			
	67 kg																			
	66 kg																			
	歩数(歩または分)	3600	3000																	
血圧(mmHg)		136 / 89	142 / 90	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
※行動計画	タバコの本数	15	15	20																
	休肝日を作る(週1回)	×	×	○																
気づき (よかったこと・できたこと ・言い訳など)		飲み会	よく歩いた	酒を飲まず																

目盛りは100グラム単位です。線をつなぐと変化がわかりやすいです。