

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
 △…だいたいできた
 ×…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	kg ▶																			
	現在の体重																			
	kg																			
	kg ▶																			
	kg ▶																			
kg ▶																				
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)																				