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 kg kg kg kg 現在の体重 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）																													

福山市作成