

記入例

# 行動記録表

2010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																			
	69 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。