【健康記録表】

毎月の目標を決めて、日々の記録をつけながら健康の管理を行いましょう。
（ポイント！）予め記録表に記載されている項目は、すべて記入する必要はありません。それぞれのリスクや目標にあわせて、必要に応じて活用してください。

▸まずはご自身の情報をメモしましょう

・身長：　　cm　・体重：　　kg　・BMI値

・メタボ危険度　　・特に改善したい点 【 ☐ 体重 ☐ 食事 ☐ 運動 】

年　　月分

▸今月の目標

目標	

▸今月の数値目標（体重・運動・摂取エネルギー、その他）

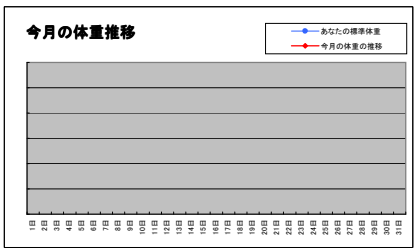
体重 (kg)	運動 (メッツ・時)	摂取エネルギー (kcal)	(その他)

▸日々の記録／それぞれの目標にあわせて反省点や記録メモを自由に記載しましょう

▸それぞれの目標にあわせて数値管理にも挑戦しましょう

日	(曜日)	メモ欄	体重 (kg)	運動 (メッツ・時)	摂取エネルギー (kcal)	(その他)
1日	(　)					
2日	(　)					
3日	(　)					
4日	(　)					
5日	(　)					
6日	(　)					
7日	(　)					
8日	(　)					
9日	(　)					
10日	(　)					
11日	(　)					
12日	(　)					
13日	(　)					
14日	(　)					
15日	(　)					
16日	(　)					
17日	(　)					
18日	(　)					
19日	(　)					
20日	(　)					
21日	(　)					
22日	(　)					
23日	(　)					
24日	(　)					
25日	(　)					
26日	(　)					
27日	(　)					
28日	(　)					
29日	(　)					
30日	(　)					
31日	(　)					

▸今月の振り返り



健康管理は続けることが大切です。来月も目標を決めて取り組みましょう。