

記録表（体重・腹囲・血圧）

気になるとだけ

計って☆記録して☆変化をみて ～体重・腹囲・血圧編～

期間： 年 月 日 ~ 年 氏名



月/日		第 1 週							第 2 週							第 3 週							第 4 週														
		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/								
体重 (kg)																																					
体重の変化 (kg)	+ 2kg																																				
	+ 1kg																																				
	スタート時 kg																																				
	- 1kg																																				
	- 2kg																																				
腹囲 (cm)																																					
腹囲の変化 (cm)	+ 1cm																																				
	スタート時 cm																																				
	- 1cm																																				
	- 2cm																																				
血圧	収縮期血圧																																				
	拡張期血圧																																				
血圧の変化 (mmHg)	200mmHg																																				
	150mmHg																																				
	100mmHg																																				
	50mmHg																																				

★なんでも感想欄  
★がんばった事や嬉しかった事など、何でも感じた事を書い

第 1 週	第 2 週	第 3 週	第 4 週

※血圧は、決まった時間を決めて計りましょう。