

体重シート

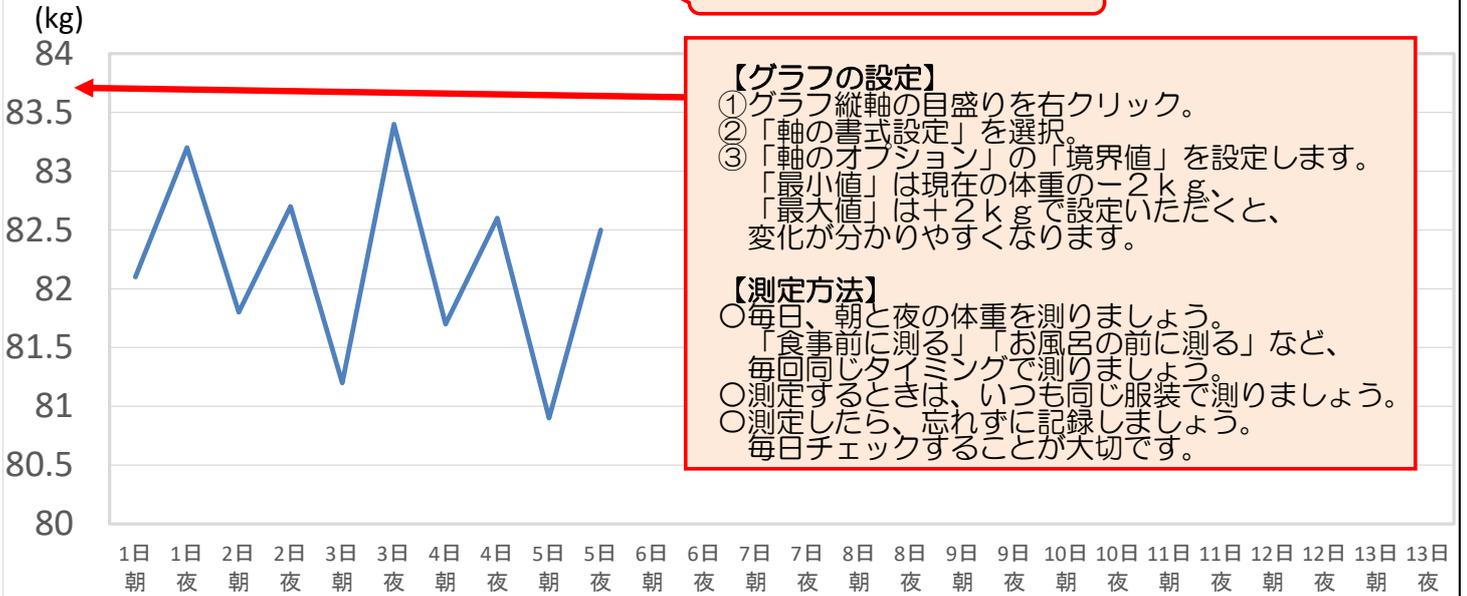
1 か月目

目標

- お菓子は1日1個までにする
- 毎日5,000歩以上歩く

年月	1日朝	1日夜	2日朝	2日夜	3日朝	3日夜	4日朝	4日夜	5日朝	5日夜	6日朝	6日夜	7日朝	7日夜	8日朝	8日夜	9日朝	9日夜	10日朝	10日夜	11日朝	11日夜	12日朝	12日夜	13日朝	13日夜
体重	82.1	83.2	81.8	82.7	81.2	83.4	81.7	82.6	80.9	82.5																

計測した体重を入力します。



【グラフの設定】

- ① グラフ縦軸の目盛りを右クリック。
- ② 「軸の書式設定」を選択。
- ③ 「軸のオプション」の「境界値」を設定します。「最小値」は現在の体重の-2kg、「最大値」は+2kgで設定いただくと、変化が分かりやすくなります。

【測定方法】

- 毎日、朝と夜の体重を測りましょう。「食事前に測る」「お風呂の前に測る」など、毎回同じタイミングで測りましょう。
- 測定するときは、いつも同じ服装で測りましょう。
- 測定したら、忘れずに記録しましょう。毎日チェックすることが大切です。

食事	せんべい まんじゅう	なし	ケーキ	なし	なし																					
運動	ウォーキング	筋トレ	×	体操教室	ウォーキング																					
血圧	135/83	139/80	128/81		140/84																					
歩数	5,300歩	6,500歩	3,200歩	4,500歩	6,800歩																					
感想・言い訳	たお菓子を食べ過ぎ	◎間食をしなかった	るか雨！つ風たが強明日歩頑け張な	報教室で仲間と近況	しん頑？グ張！ってウ重いいー兆キ																					

目標が達成できたかどうかの記録をしてみましょう。

血圧や歩数など自分で好きな項目を記入しましょう。

言い訳はしっかりと・・・実はここがミソ！