

※この用紙はコピーして使用ください

キュキュっと大作戦 (6ヶ月コース) 報告用シート(前半)

月

体重
1日 kg

記号 番号 氏名

性別:()
健診時の身長:() cm
健診時の体重:() kg
健診時の年齢:() 才
健診時の腹囲:() cm
目標体重:() kg

普段たばこを
吸う・吸わない

腹囲・血圧については、1シートに1回の記入でも構いません		1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
体重 (kg)									
腹囲 (cm) 男性は85cm未満。女性は90cm未満を目指しましょう									
歩数 (歩)									
開始時	+2kg								
	+1kg								
	-1kg	●							
	-2kg								
血圧 (最低) 85mmHg以下 (正常範囲)									
血圧 (最高) 130mmHg以下 (正常範囲)									
今日努力したこと ○・×	毎日のチェック項目 (○・×)	主に食べたもの (朝・昼・夕)							
	1日3食を食べた	朝	朝	朝	朝	朝	朝	朝	朝
	間食や甘い飲み物を控えた								
	いつもより階段を利用するようにした								
	腹八分目にした	昼	昼	昼	昼	昼	昼	昼	昼
	いつもより野菜をとるようにした								
	よく噛んで食べた (一口20回以上噛んだ) もしくは食事の時間が20分以上だった								
	寝る2~3時間前は食べないようにした	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜
	運動や家事 (掃除など) いつもより身体を動かすようにした								
	たばこを控えた								
お酒を飲まなかった (飲まない○、飲んだ×) (※ お酒を飲んだ場合は、量を記載ください) 例: ビール (350cc) 1本など		量	量	量	量	量	量	量	量
今日の体調 がんばったこと 反省点など									
保健師さんへの質問・一言									
保健師さんからの一言									