

体重・歩数・検査値の記録

※2ページで4週間（1か月分）の記録になります。

月 / 日	4/1	4/2	4/3	4/4	4/5	4/6	4/7	4/8	4/9	4/10	4/11	4/12	4/13	4/14			
曜日	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金			
天気	晴	曇	晴	晴	雨	曇	晴	曇	晴	晴	曇	雨	雨	曇			
+1kg の 体重 66kg 現在の 体重 (65) kg -1kg の 体重 64kg																	
	14,000 歩 12,000 歩 10,000 歩 8,000 歩 6,000 歩																
		血 圧 (mmHg)	136/82	138/90	134/78	132/80	128/76	136/80	134/76	136/88	140/92	136/84	134/89	130/72	138/84	142/90	
		腹 囲	今週の腹囲（90）cm（4月1日）							今週の腹囲（89.6）cm（4月8日）							
		気づいたこと など	今日からダイ エットだ！	歩いた分食べて しまった	平日はなかなか 歩けない	たい！ 体重を減らし たい！	雨の日はやる 気がでない	夜に食べすぎ てしまう…	我慢できた 今日は間食を 多く歩けた！	いつもより 多く歩けた！	外を歩くと 気持ちがいい。	か減らない… 体重がなかなか 減らない…	暖かくなつてき て、歩きやすい	夕食のポリユ ムが多いなあ。	きた！ 体重が減つて きた！	やった！ 体重が減つて きた！	記録すること に慣れてきた。

【今月の変化】 体重 (65) ⇒ (64) kg 腹囲 (90) ⇒ (89) cm

【血液検査 (検査している場合) 検査日: H23. 8 月 10 日】 HbA1c (5. 2) %

中性脂肪 (152) mg/dl HDL コレステロール (45) mg/dl LDL コレステロール (135) mg/dl

月 / 日	4/15	4/16	4/17	4/18	4/19	4/20	4/21	4/22	4/23	4/24	4/25	4/26	4/27	4/28						
曜日	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金						
天気	曇	曇	晴	晴	晴	晴	晴	曇	雨	雨	晴	晴	晴	晴						
+ 1 kg の 体重 6 6 kg 現在の 体重 (65) Kg - 1 kg の 体重 6 4 kg																				
	<div style="border: 2px solid black; border-radius: 50%; width: 60%; margin: auto; padding: 10px; background-color: yellow;"> <h2 style="margin: 0;">記入例</h2> </div>																			
	14,000 歩 12,000 歩 10,000 歩 8,000 歩 6,000 歩																			
		血 圧 (mmHg)	135/85	138/86	146/94	138/88	134/74	138/80	130/70	132/76	138/94	148/88	140/84	130/82	142/90	134/72				
		腹 囲	今週の腹囲 (89. 3) cm (4月15日)							今週の腹囲 (89) cm (4月22日)										
		気づいたこと など	休日のウォーキングが楽しみ!	慣れてきた	に注意できた。カロリーの気に	今日は定食にしてバランス	今日意識して野菜をとることができた。	おもしろい!	記録って	一万歩くらいは歩けるなあ。	食べ過ぎた!	昨日、友人と減ってる!	腹囲が	おいしい!	野菜って	雨の日は、歩数が少ないな!	昨日の分まで歩きたいな!	体が軽くなってきた!	体重をセーブできた!	やった! 減量できた!