腹囲と体重の変化記録表

～時間や服装など計測する条件を一定にしてみましょう！！

★目標腹囲＿＿＿＿＿＿cm　　目標体重＿＿＿＿＿＿kg

★行動計画 ①
②
③

日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
スタート (　　) cm (　　) kg	●																														
ー1cm！ ー1kg！ (　　) cm (　　) kg																															
ー2cm！ ー2kg！ (　　) cm (　　) kg																															
◎1目盛り100g単位 ◎1目盛り0.1cm単位																															
腹囲（cm）																															
体重（kg）																															
目標　①																															
目標　②																															
目標　③																															
コメント・つぶやき																															

＊目標を　実行できた場合○　半分程度実行できた場合△　実行できなかった場合×　を入れてみましょう！　1ヶ月で○はいくつありましたか？

SHINKOKAI 医療法人社団進興会