

生活習慣改善シート

年 月

「健康的な体づくりのための生活習慣見直しノート」と合わせてご活用ください。

改善目標の達成度：実施できた○ できなかった×

	月日	体重	歩数	改善目標 1	改善目標 2	今日のひとこと
		目標体重 ___ Kg	目標歩数 ___ 歩			
				達成度	達成度	感想や言い訳
週目	/					
	/					
	/					
	/					
	/					
	/					
	/					
1 週間の満足度						

1 週間の取り組み満足度：満足○ まあまあ△ 不満足×

改善目標の達成度：実施できた○ できなかった×

	月日	体重	歩数	改善目標 1	改善目標 2	今日のひとこと
		目標体重 ___ Kg	目標歩数 ___ 歩			
				達成度	達成度	感想や言い訳
週目	/					
	/					
	/					
	/					
	/					
	/					
	/					
1 週間の満足度						

1 週間の取り組み満足度：満足○ まあまあ△ 不満足×

体重記録シート

年 月

「健康的な体づくりのための生活習慣見直しノート」と合わせてご活用ください。

2週間後の目標体重 kg

月日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
体重(Kg)														
.														
.														
.														
.														
.														
.														
.														
.														
.														
.														
.														
.														

1メモリは、自由に設定できますが、100もしくは200グラムにすると体重が減る実感があります。
体重は、なるべくデジタル体重計で量り、毎日同じ時間に量ります。量れなかった日は空欄にします。

2週間後の目標体重 kg

月日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
体重(Kg)														
.														
.														
.														
.														
.														
.														
.														
.														
.														
.														
.														
.														
.														
.														

1メモリは、自由に設定できますが、100もしくは200グラムにすると体重が減る実感があります。
体重は、なるべくデジタル体重計で量り、毎日同じ時間に量ります。量れなかった日は空欄にします。