

# 生活習慣改善記録表

支部名

氏名

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
		月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
曜日	( )kg														
現在の体重	( )kg														
現在の腹囲	( )cm														
( )kg															
1日盛り200g	( )kg														
①起床排尿後 ②就寝前		① ②	① ②	① ②	① ②	① ②	① ②	① ②	① ②	① ②	① ②	① ②	① ②	① ②	① ②
腹囲															
収縮期血圧(血圧上)															
拡張期血圧(血圧下)															
歩数目標( )歩		歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
噛むトレ(夕食のみ)															
生活リズム(時間)	朝食														
	昼食														
	夕食														
	就寝														
行動目標															
1															
2															
3															
今日の出来事															
(行事、飲み会、間食内容など普段と違うことや運動の内容などなんでもよいので記入してください)															