

# 目標設定・計測記録シート

氏名 \_\_\_\_\_  
 年齢 \_\_\_\_\_ 性別 \_\_\_\_\_

3か月後のわたし

3か月後の目標 体重 \_\_\_\_\_ kg 腹囲 \_\_\_\_\_ cm

食事の目標	運動の目標
ステップ1	ステップ1
ステップ2	ステップ2
ステップ3	ステップ3

これからの目標

## 計測記録

身長 _____ cm	1回目 月 日	2回目(1か月後) 月 日	3回目(3か月後) 月 日
体重(kg)			
BMI			
腹囲(cm)			
収縮期血圧(mmHg)			
拡張期血圧(mmHg)			
喫煙状況	<input type="checkbox"/> 吸わない <input type="checkbox"/> 以前吸っていた( _____ 歳から禁煙) <input type="checkbox"/> 吸う → ( _____ 本/日 × _____ 本 = _____ )		

# 目標設定・計測記録シート

氏名 奈良 花子 記入例  
 年齢 63 性別 女

3か月後のわたし

洋服の号数が1サイズ下がる。

無理な目標になっていないか指導者が確認する。

3か月後の目標

体重 57 kg

腹囲 89 cm

食事の目標	運動の目標
ステップ1 野菜料理を一品増やす。	ステップ1 1日6,000歩を目標にウォーキングする。
ステップ2 間食を1日200kcal以内におさめる。	ステップ2 毎日寝る前にストレッチをする。
ステップ3	ステップ3
最低限、食事と運動で1つずつ、本人が無理なく取り組める目標を本人に立ててもらいましょう。	

これからの目標

## 計測記録

身長 <u>158.5</u> cm	1回目 10月15日	2回目(1か月後) 11月25日	3回目(3か月後) 月 日
体重(kg)	60.5	59.8	
BMI	24.1	23.8	
腹囲(cm)	93	91	
収縮期血圧(mmHg)	152	145	
拡張期血圧(mmHg)	86	79	
喫煙状況	<input type="checkbox"/> 吸わない <input checked="" type="checkbox"/> 以前吸っていた(20歳から56歳まで喫煙) <input type="checkbox"/> 吸う → (10本/日 × 36年 = 360)		