**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** | **□　吸わない　　　　　　　　　□　以前吸っていた（　　　　歳から禁煙）**  **□　吸う　→　（　　　本/日　×　　　　本　＝　　　　　）** | | |

**奈良市健康増進課**

**記入例**

**氏名　　　奈良　花子**

**年齢　　　６３　　　　　　性別　　女**

**目標設定・計測記録シート**

**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　　１５８．５　　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** | **□　吸わない　　　　　　☑　以前吸っていた（20歳から56歳まで喫煙）**  **□　吸う　→　（10本/日　×　　36　年　＝　360　）** | | |

**奈良市健康増進課**