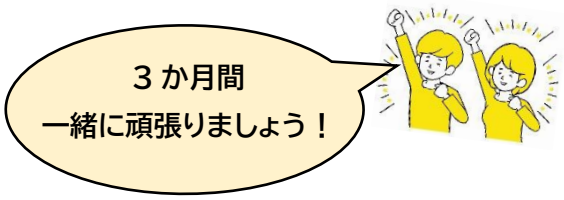
特定保健指導　目標設定シート

氏　　名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿
生年月日＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿（　　歳）

目標とする体重	目標とする腹囲
Kg	cm



食事の目標	（目標変更時に新たな目標を記入）
運動の目標	**（目標変更時に新たな目標を記入）**
休養習慣などその他の目標	**（目標変更時に新たな目標を記入）**

測定記録表

身長＿＿＿＿cm ※健診受診時の値を記載	健診受診時 月　日	初回面接 月　日	１か月後 月　日	３か月後 月　日	６か月後 月　日
体重（kg）					
BMI					
腹囲（cm）					
体脂肪率（%）					
収縮期血圧（mmHg）					
拡張期血圧（mmHg）					