健康管理シート

特保

食事の目標!!
運動の目標!!
その他の目標!!

目標体重 kg

氏名 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

		/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )
		. 0 kg															
1kg																	
		. 0 kg															
		. 0 kg															
測定時間		☀ ☾	☀ ☾	☀ ☾	☀ ☾	☀ ☾	☀ ☾	☀ ☾	☀ ☾	☀ ☾	☀ ☾	☀ ☾	☀ ☾	☀ ☾	☀ ☾	☀ ☾	☀ ☾
血圧測定	☀	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
	☾	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
歩数																	
食事の目標																	
運動の目標																	
その他の目標																	
コメント																	

現在の体重

○→よくできた
△→まあまあできた
×→できなかった

※１　体重 ☀ 起床時・・・排泄後、朝食前に測定（最軽量な状態）　☾ 就寝前・・・すべての飲食終了後（最重量な状態）

※２　血圧 ☀ 起床時・・・起床後1時間以内、排泄後、朝食前、座位１～２分安静後に　☾ 就寝前・・・すべての飲食終了後、座位１～２分安静後に測定

健康管理シート

特保

食事の目標!!

運動の目標!!

その他の目標!!

目標体重 kg

氏名 _____

. 0 kg

1kg

. 0 kg

現在の体重

. 0 kg

	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )
測定時間	☀ ☾	☀ ☾	☀ ☾	☀ ☾	☀ ☾	☀ ☾	☀ ☾	☀ ☾	☀ ☾	☀ ☾	☀ ☾	☀ ☾	☀ ☾	☀ ☾	☀ ☾
血圧測定 ☀	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
血圧測定 ☾	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
歩数															
食事の目標															
運動の目標															
その他の目標															
コメント															

○→よくできた
△→まあまあできた
×→できなかった

※1　体重 ☀ 起床時・・・排泄後、朝食前に測定（最軽量な状態）
☾ 就寝前・・・すべての飲食終了後（最重量な状態）

※2　血圧 ☀ 起床時・・・起床後1時間以内、排泄後、朝食前、座位１～２分安静後に
☾ 就寝前・・・すべての飲食終了後、座位１～２分安静後に測定