体重グラフ　NO.（　　）

【記入例】

腹囲　９４　cm　（　　月　　日）

月日(曜日)															
体重（朝・夕）記入	64.9	65.2	64.8	65.2	64.8	65.0	64.7								
今の体重															

今の体重
64.9kg

65 Kg
今の体重を四捨五入し、記入

64 Kg

63 Kg

＜方法＞

測る時間：1日2回

（起床直後、トイレを済ませた後、夕食後または就寝前）

（＊時間は一定にしたほうがいいでしょう）

1メモリ100gのグラフに記入し、折れ線グラフを描く

＊測らなかったときは、空白に。

＜体重計の選び方＞

100ｇ単位で、デジタルの体重計を使う

☆体重グラフでこんなことがわかる！

・おおむね食生活が安定している人は、
左の図のような、一定パターンの波形を描きます。

・波形に乱れがある人は、乱れたとき、何があったのか？
どんなものを食べたか？振り返ってみましょう。
太りやすい食べ物などに気づきますよ！
（夜と朝の差が少ない場合は、
夕食の量が多いか、時間が遅いかのどちらかです）

・きれいな波形を描きながら、体重が徐々に落ちていけば、

目標達成度について「　○･･･できた　△・・・少しできた　　×･･･できなかった　」で記録しましょう。

食事目標	○	×	△											
運動目標	×	○	△											
備考	雨が降った													

大村市国保けんこう課　健康づくりグループ　0957-53-4111（内線140、