

健康管理シート

毎日決まった時間に同じ条件で測定して記録しましょう。
この用紙をコピーしたものに測定値を記入して長期的な健康管理にご活用ください。

名前：		今月の目標：																												測定時間：		時	分頃	
月/日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	今月の反省		
・ 体重 (kg)																																		来月の目標
・ 体脂肪率 (%)																																		
・ BMI																																		
・ 内臓脂肪 (レベル)																																		
・ 基礎代謝量 (kcal/日)																																		
・ 筋肉量 (kg)																																		
・ 推定骨量 (kg)																																		
・ 体水分率 (%)																																		
※																																		
・ 左腕 (%) (kg)																																		
・ 左足 (%) (kg)																																		
・ 右腕 (%) (kg)																																		
・ 右足 (%) (kg)																																		
・ 体幹部 (%) (kg)																																		
※																																		
体調																																		
×モ																																		
月/日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			

◆体調 ○：よい △：ふつう ×：わるい ※記入したい項目を選んでください。

お名前をご記入ください。

「今月の目標を」ご記入ください。
無理のない目標を立てましょう。
例：「ジムに定期的に通う」「1日一万歩」など

「測定時間」をご記入ください。
毎日決まった時間に同じ条件で測定しましょう。

記録する月をご記入ください。

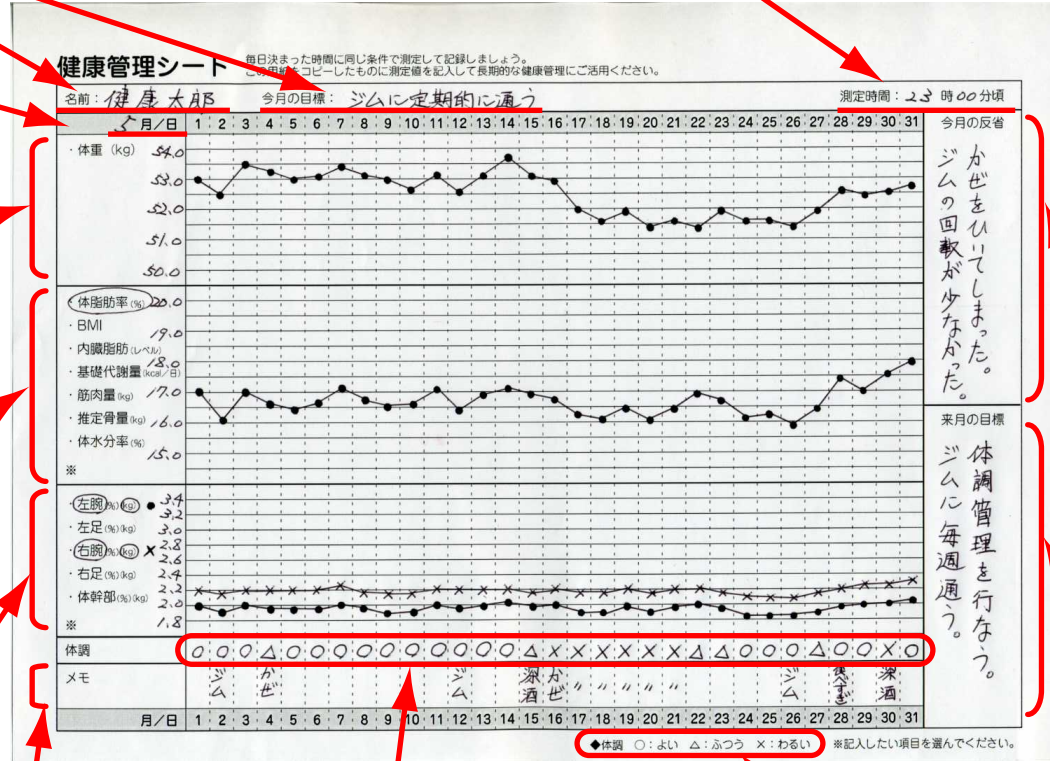
測定した「体重」をご記入ください。
グラフが中央になるように値を決めましょう。
減量が目標の場合は、一ヶ月の体重減少を2～3kgにするのが理想です。

グラフに記入する「体組成の項目」を決めましょう。記入する項目に丸印を付けて、グラフが中央になるように値を決めましょう。
例：「体脂肪率」

グラフに記入する「部位別測定の項目」を決めましょう。記入する項目と単位に丸印を付けて、グラフが中央になるように値を決めましょう。
例：「左腕 (kg) : ●」と「右腕 (kg) : ×」

気づいたことなどを「メモ」に記録しましょう。
例：食べ過ぎ、飲み過ぎ、風邪など

測定した日の「体調」を記入しましょう。
○：よい △：ふつう ×：わるい



体調記入の凡例

「来月の目標」を記入しましょう。
無理のない目標で、達成可能なものが良いでしょう。

「今月の反省」を記入しましょう。
目標が達成できなかった理由や測定しなかった理由など、ご自身の「気づき」になります。