

# 体重の値を グラフにしよう!

# 健康カレンダー

No. \_\_\_\_\_

名前: 豊田 太郎

スタート時体重  
**66.4kg**

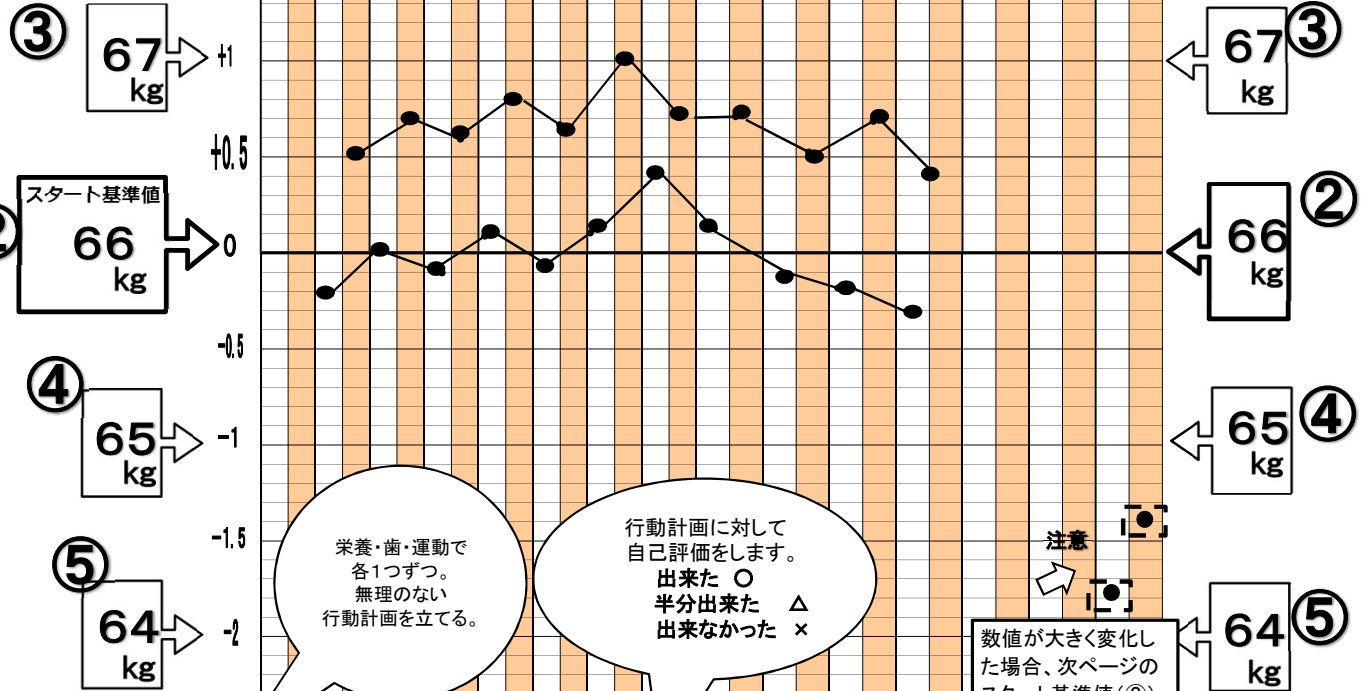
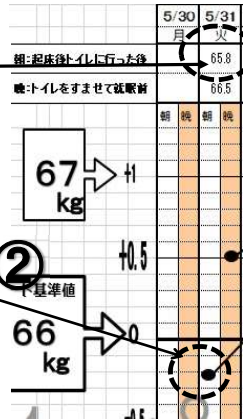
①  
まず、  
体重を測りま  
す

## 準備

- ①に測定した体重の値を入れます。
- ②に①の値の小数点を四捨五入した値を入れる。  
※この値がスタート基準の目盛りとなります。
- ③にスタート基準から1kg足した数値を入れる。
- ④にスタート基準から1kg引いた数字を入れる。

## 測定値をグラフにしよう

- 朝晩それぞれ同じ条件で体重を測り、数字を記入。
- 次に値をグラフ書き入れる。  
ひと目盛りは0.1kg。(100g)  
例えば、朝、起床後トイレに行った後に体重を測ったら65.8kg。スタート基準値の太線から2目盛りの下に印をつける。
- 朝と晩それぞれ線をつなぐ。



	5/30	5/31	6/1	6/2	6/3	6/4	6/5	6/6	6/7	6/8	6/9	6/10		6/25	6/26
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金		土	日	
朝:起床後トイレに行った後		65.8	66	65.9	66.1	65.9	66.1	66.4	66.1	65.9	65.8	65.7			64.2
晩:トイレをすませて就寝前		66.5	66.7	66.6	66.8	66.6	67	66.7	66.7	66.5	66.7	66.4			64.6

栄養・歯・運動で  
各1つずつ。  
無理のない  
行動計画を立てる。

行動計画に対して  
自己評価をします。  
出来た ○  
半分出来た △  
出来なかった ×

注意  
数値が大きく変化した場合、次ページのスタート基準値(②)は書き直してください。

行動計画	おやつは1日1回まで			○	○	○	×	○	○	×	○	○			
	スクワットを1日30回			○	○	△	○	×	×	○	○	○	△		
	食後は必ず歯磨きをする			○	○	○	○	×	×	○	○	○	△	○	

測定値	血圧	135/80	128/79	119/77	130/77	124/75	137/88	130/70	128/82	126/76	128/78	122/74	126/82	/	/	/
	腹囲測定(月曜日)	88.3							88							

豊田市  
保健部総務課



メモ

をい朝、  
もら近体  
ら所重が  
った人減  
た。つて  
食からう  
べすお土  
ずれ注  
意した