

< 記入例 >

るるくる記録表

6月

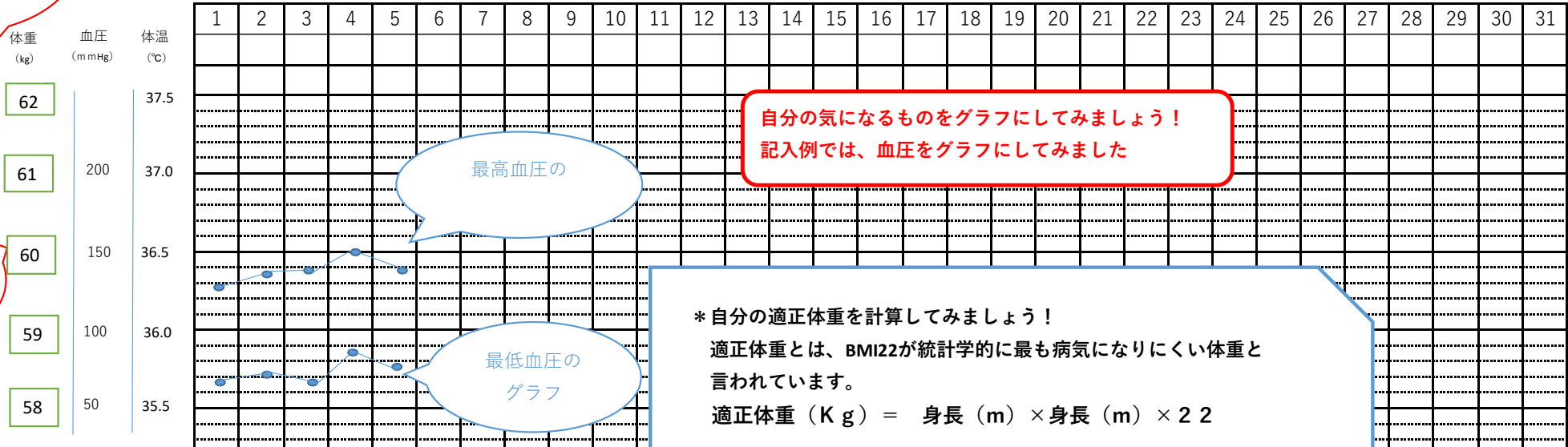


自分の適正体重に合わせて目盛りをご記入ください



目標：〇月までに体重を〇kg減らす
 今月の計画：毎日プラス10分歩く

体重は、自分の体重に合わせて、目盛りを記入しましょう。
 血圧は、1目盛り10mmHgとなっています。



自分の気になるものをグラフにしてみましょう！
 記入例では、血圧をグラフにしてみました

今の体重をご記入ください。

* 自分の適正体重を計算してみましょう！
 適正体重とは、BMI22が統計学的に最も病気になりにくい体重とされています。
 適正体重 (Kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22

× 22

出典：日本肥満学会

体温	36.3	36.4	36.7	36.5	36.4
最高血圧	130	135	140	150	140
最低血圧	65	70	65	85	75
体重	60	60.2	60.3	60	60.5
歩数	7,000	9,000	8,000	7,500	9,000

備考欄には、毎日の体調の変化やどこへでかけたかなど、記録しておくといいですね！