測定チャレンジコース 記録シート

お名前＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　生年月日＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

①取り組み項目を決定		②現在の値を記入する			③目標の値を記入する　記入例）-0.5kg（現在の値に対して、目標値を記入）		
私は 血圧 に取り組みます	対象　特になし	現在の値は		mmHg	目標は現在の値より		mmHg 減　（血圧の目標値の記入は必須ではありません）
体重　取り組む項目に〇	BMI 23.0以上の方（減量の対象） 20.0以下の方（増量の対象）	（記入は必須ではありません）		kg	（現在の値からの比較でOK）		kg減　又は　増（どちらかに〇）
腹囲　複数選択可	男性80cm以上 女性85cm以上			cm			cm　減

④達成基準を確認する

血圧　ひと月の8割(24日)以上の測定記録があること（朝晩両方、又は朝か晩どちらかの測定記録があること）
体重　ひと月の8割(24日)以上の測定記録及び、自身で設定した目標値を達成すること
腹囲　1週間に1回以上の測定記録及び、自身で設定した目標値を達成すること

目盛り欄

⑤測定・記録を開始し、下の表に記入する。グラフを記入する場合は、目盛りは自身で記入してください。※グラフの記入は必須ではありません

血圧　1目盛り 10(mmHg)

体重　1目盛り 100(g)

腹囲　1(cm)

血圧を朝晩測ってグラフに記入するときは
〇朝
●夜

日付			/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
曜日																															
血圧(mmHg)	朝	最高																													
		最低																													
	夜	最高																													
		最低																													
体重（Kg）																															
腹囲（cm）																															