

# 目標達成シート



私の夢は、私の目標は

私の  年後  をしたい！  
は  になりたい！

例：着たい服が着られるようになりたい！ フットワークが軽くなりたい！

①そのためには…

お腹周りを  cm減らす。

②まずは…

1週間くらいはできそうなことは？

- ◎できるだけ具体的に
- ◎できるだけ簡単に
- ちょっと頑張ればできそうなこと

毎日の小さな積み重ねが、  
目標達成に！

例：朝ご飯を毎日食べる。ゆっくりよくかんで食べる。  
毎日1回は歩いて外出する。昼休みや休憩時間に体操や散歩をする。  
エスカレーターやエレベーターを使わず階段を使う。



# 記録表①

月  日

わたしのBMI（肥満度）

$$\text{体重} \text{  kg} \div \text{身長} \text{  m} \div \text{身長} \text{  m} = \text{BMI} \text{$$

わたしの適正体重

$$\text{身長} \text{  m} \times \text{身長} \text{  m} \times 22 = \text{適正体重} \text{$$

わたしの腹囲

cm



## ☆BMI 判定表☆

18.5 未満	やせ
18.5~25.0 未満	正常域
25 以上	肥満

# 記入例

Aさん 体重85kgの場合

# 記録表

週	第 1 週						
月 日	7/1	7/2	7/3	/	/	/	/
曜日	火	水	木				
測定時間	18:30	20:00	19:20				
体重(kg)	85.0	85.9	84.9				
	<b>体重</b>						
+3	88						
+2	87						
+1	86						
現在	85						
-1	84						
-2	83						
-3	82						
腹囲 〈お臍の高さ〉	7	月	1	日	92.0	cm	
測定時間	7:30	7:10	8:00				
血圧	140/96	138/92	152/88				
歩数	8000	3500	7000				
【短期目標】 ゆっくりよくかんで食べる	×	○	△				
毎日1回は歩いて外出する	△	×	○				
【備考】	風邪 ぎみ	雨 が降 り、 外 出 せ ず。					

●体重は、食後や時間によっても変化します。そのため、なるべく毎日同じ時間に測定しましょう！

●現在の体重を基準に、グラフに日々の値を記入してみてください。

●腹囲は、1週間おきに測定し、測定した日にちを記入してください。

●自宅に血圧計がある方は、是非毎日血圧測定することをお勧めします。また、自宅以外で測る機会がある方も、その結果を記入してみてください。

●血圧は時間や環境によってもたえず変化します。なるべく毎日同じ時間に測定しましょう！

●歩数計は、身につけるだけで、普段どのくらい体を動かしているかの目安になります。

●目標達成シートに記入した具体的な目標を項目に書き込み、その目標が実行できたかどうか、記号や数値で表してみましょう！

# 記録表②



週	第 週							第 週						
月 日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
曜日														
測定時間														
体重														
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">体重</div> ↓ +3 <input style="width: 40px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/>														
+2 <input style="width: 40px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/>														
+1 <input style="width: 40px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/>														
現在 <input style="width: 40px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/>														
-1 <input style="width: 40px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/>														
-2 <input style="width: 40px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/>														
-3 <input style="width: 40px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/>														
<b>腹囲</b> <お臍の高さ>	<input style="width: 30px; height: 30px; border: 2px solid red;" type="text"/>	月	<input style="width: 30px; height: 30px; border: 2px solid red;" type="text"/>	日	<input style="width: 30px; height: 30px; border: 2px solid orange;" type="text"/>	cm		<input style="width: 30px; height: 30px; border: 2px solid red;" type="text"/>	月	<input style="width: 30px; height: 30px; border: 2px solid red;" type="text"/>	日	<input style="width: 30px; height: 30px; border: 2px solid orange;" type="text"/>	cm	
測定時間														
血圧														
歩数														
【短期目標】														
【備考】														