ヘルスアップカレンダー　～メタボリックシンドローム編～

＊体重を測るときは入浴前がよいです。
＊体重のグラフのメモリは1kgを目安にしてください。
＊食事のバランスはご自分の判断で○、△、×といった形で記入してください。
＊運動は時間や一日の歩数、両方もしくはどちらかで記入してください。
＊その日の感想は、体調に関する事、生活習慣に関する事に関わらず日記のように記入していただいて結構です。

	例	1日（　）	2日（　）	3日（　）	4日（　）	5日（　）	6日（　）	7日（　）	8日（　）	9日（　）	10日（　）	11日（　）	12日（　）	13日（　）	14日（　）	15日（　）	16日（　）
体重（kg）	72																
＋ kg	74																
kg	73																
現在の体重 kg																	
kg	71																
kg	70																
kg －	69																
便通（回）	2																
食事のバランス	△																
運動（分）	5																
歩数（歩）	3000																
ウエスト（おなか周り）（cm）	90																
その他のチェック事項	間食を控える																
その日の感想	今日は歩数が少なすぎた。歩くよう心がける。																

	例	17日（　）	18日（　）	19日（　）	20日（　）	21日（　）	22日（　）	23日（　）	24日（　）	25日（　）	26日（　）	27日（　）	28日（　）	29日（　）	30日（　）	31日（　）	1ヶ月の成果
体重（kg）	72																
＋ kg	74																体重の変化 kg
kg	73																
現在の体重 kg																	反省・感想
kg	71																
kg	70																
kg －	69																
便通（回）	2																
食事のバランス	△																
運動（分）	5																
歩数（歩）	3000																
ウエスト（おなか周り）（cm）	90																
その他のチェック事項	間食を控える																
その日の感想	今日は歩数が少なすぎた。歩くよう心がける。																