

体重記録シート

数値を記録するだけでも充分ですが、グラフにすると変化が励みになりますし、問題点も出てきます。
さあ、スタートです☆毎日、朝晩決められた時間に測るのがポイントです！

甲府市 地域保健課 食育係

スタート 令和 年 月 日

あなたの標準体重とBMI
体重 _____ kg ・ BMI _____



氏名 _____

日付 (曜日)	/ /																												
	() ()																												
体重(kg)	* *																												
体重 (ここの目盛りは 0.1kgです)	+2kg kg																												
	+1kg kg																												
	この記録の スタート体重 kg																												
	-1kg kg																												
	-2kg kg																												
	-3kg kg																												
歩数(歩)																													
食事の計画																													
生活活動(運動)の計画																													
いいわけ欄 (頑張ったこと 頑張れなかったこと 食べてしまった物など 何でも 書いてみましょう)																													

【標準体重計算方法】

標準体重 (kg)
= 身長 (m) × 身長 (m) × 22



【BMI(体格指数)計算方法】

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

目標とする	18~49歳	18.5~24.9	(日本人の食事摂取基準2020年度版)
BMIの範囲	50~64歳	20.0~24.9	
	65歳以上	21.5~24.9	



●目標を決めて
記録をつけてみよう！