体重チェックシート

グラフ化されて体重の増減が分かります！

【使い方】
①初　　回：体重を測定し、「START」欄に記入します（3週分の結果が記録できます）
②初回以降：初回から増減がない場合⇒初回と同じ位置に「●」を記入
　　増減がある場合⇒増えたり減ったりした分だけ位置をずらして「●」を記入
💡体重は、できるだけ決まった時間に測りましょう

肥満度（体格）のチェックはこちら

日付（時間）	／ :	／ :	／ :	／ :	／ :	／ :	／ :	／ :	／ :	／ :	／ :	／ :	／ :	／ :	／ :	／ :	／ :	／ :	／ :	／ :	／ :
グラフ +2kg																					
+1kg																					
（　　）kg START	●																				
−1kg																					
−2kg																					
−3kg																					
体重（kg）																					
運動（した日に○）																					
間食（した日に○）																					
1日の振り返り																					

体重測定＝簡単で大切な健康管理！

…毎日体重を測ることは、自身の健康や生活を振り返ることにつながります☺

体重計に乗る

前日と比べて…

増えた

減った

増減の理由を考える

- 遅い時間に夕飯食べたかも
- お酒と一緒におつまみをたくさん食べたかも

- 間食の量を少なくしたかも
- たくさん階段を使ったかも
- 筋トレをできたかも

生活を“ちょっと”変えてみる

【体重を減らしたい場合】

◎**体重増加**につながる行動
⇒減らす

◎**体重減少**につながる行動
⇒増やす

1週間で体重が500g増えていた😲どうして？

体脂肪のエネルギー ⇒ 1kg＝7,000kcal

500g増えていた場合
…1週間で、自身の代謝量よりも3,500kcalオーバーしていた状態！

1週間で体重をマイナス500gに戻す場合
…1日あたり500kcal 食事または運動 で減らす必要あり

（例）
- ごはん普通盛り 250kcal
- カップラーメン1個 350kcal
- ビール500ml 200kcl
- 早歩き30分 105kcal
- 自転車30分 225kcal

（運動はいずれも70kgの場合）

宮城県気仙沼保健所

【本シートの参考資料】健康づくりサポートネット（厚生労働省）