

健康日記

大目標：

1ヶ月の目標：

大目標

半年後にどうなっているかを考えてみましょう。

例)「体重を2kg減らす」「HbA1cを下げる」「お気に入りの洋服を着られるようになる」

1ヶ月の目標

大目標を達成するための具体的な行動目標を考えてみましょう。自分の生活習慣を振り返り、改善したいところはどこでしょうか？目標は、無理なく、継続できるものにするのが良いと思います。

例)「間食は1日1回までにする」「コーヒーは無糖にする」「毎日8000歩歩く」「昼食後に20分の散歩をする」

記入例

	1日目(3/5)		2日目(3/6)		3日目(/)		4日目(/)		5日目(/)		6日目(/)		7日目(/)	
	起床時	寝る前	起床時	寝る前	起床時	寝る前	起床時	寝る前	起床時	寝る前	起床時	寝る前	起床時	寝る前
血圧	120/70	118/66	134/88	108/70										
体重	65.2 kg	65.8 kg	65.2 kg	66.2 kg										
体重グラフ	<p>血圧と体重は1日の変化を見るのが大事です。</p> <p>グラフ化すると振り返りやすくなります。</p> <p>横軸の体重が少しずつ下げられると良いですね。</p>													
歩数	7000 歩		5200 歩											
運動	6:30 ラジオ体操		6:30 ラジオ体操 13:10 ウォーキング											
朝食	ごはん、味噌汁、納豆、のり、牛乳		ごはん、味噌汁、納豆、焼き餅											
食事時間	15 分		10 分											
昼食	焼きそば、りんご		チャーハン、野菜スープ											
食事時間	15 分		15 分											
夕食	ごはん、味噌汁、肉野菜炒め、お浸し		カレー、サラダ											
食事時間	30 分		30 分											
間食	15:00 クッキー2枚		15:00 お煎餅2枚											
夜食														
その他			16:00 頭痛											
体調など														

