体重変化は健康維持の重要ポイント

体重と腹囲の変化を記録してみましょう!

☆腹囲は立った状態でおへそ周りを計測しましょう☆

体重は一目盛り 500gです。腹囲は一目盛り 0.5cmです。

現在の体重

kg

現在の腹囲

cm

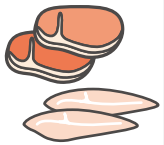
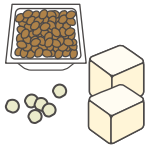
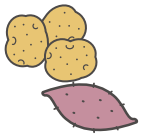
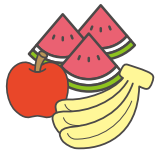
−5kg
−5cm

−10kg
−10cm

年	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日

チェックしよう！毎日の食生活

今日の食生活は
何点ですか？

	肉	魚	卵	牛乳	大豆	海草	いも	果物	油	野菜	合計
月/日											
/											
/											
/											
/											
/											
/											
/											
合計											/70

1．その食品群を食べたら○を書き込み、○1個が1点、全部の食品群に○が付いたら10点満点！
2．量は少しでもOK！
3．牛乳は乳製品（ヨーグルト・チーズなど）も含みます。
4．表は7日分で70点満点、できるだけ満点を目指しましょう！

福島県保健福祉部 健康増進課　　電話 024－521－7640