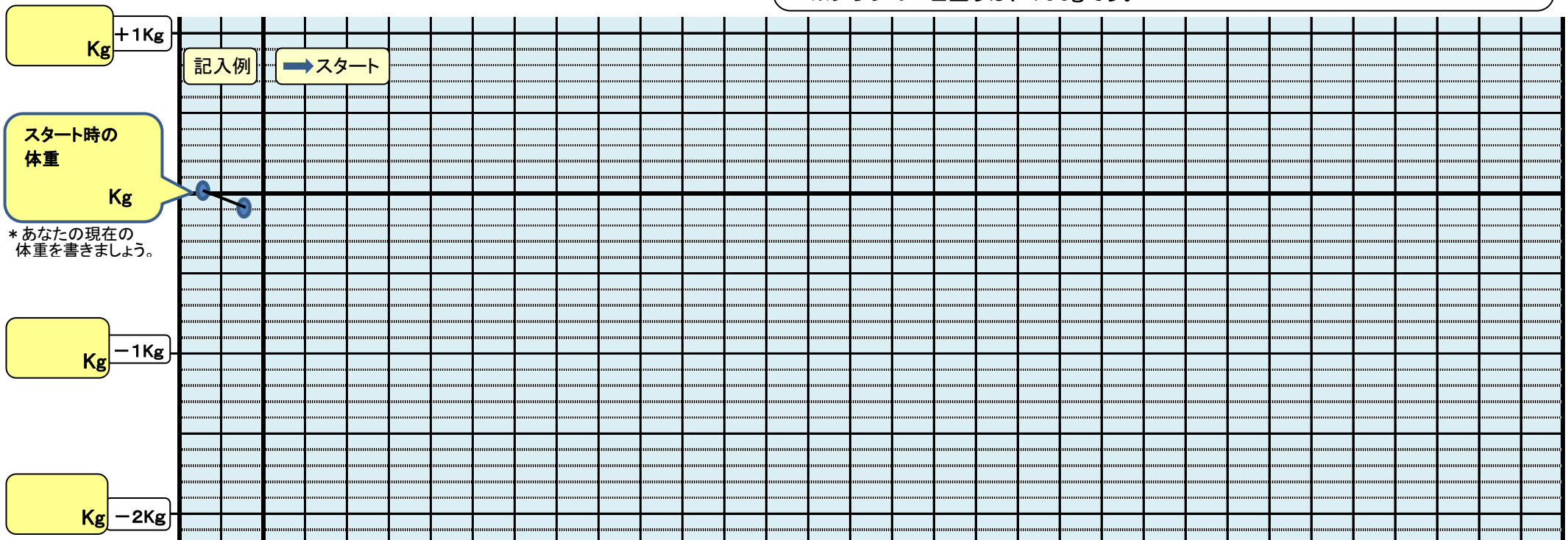
体重をはかって、書いて、健康づくり！

① 「スタート時の体重」を基準に、＋１kg、－１kg、－２kgの数値を記入しましょう。
② 毎日、体重や歩数、食事等のことを記録しましょう。
③ グラフに毎日の体重を点でつける。線でつないで、<u>折れ線グラフ</u>にしましょう。
※グラフの一目盛りは、100gです。



月／日	4/1	4/2	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
歩　数	5000	8000																															
今日のできごと （いつもの生活と違ったこと等を書いてみましょう。） 例：ランチはバイキングスタイルだった・京都に旅行に行った・体調が悪く寝ていた	ランチバイキングで食べ過ぎた	五条川沿いを歩いた																															

岩倉市健康こども未来部健康課（保健センター）