体重記録表（記入例・架空の記録）

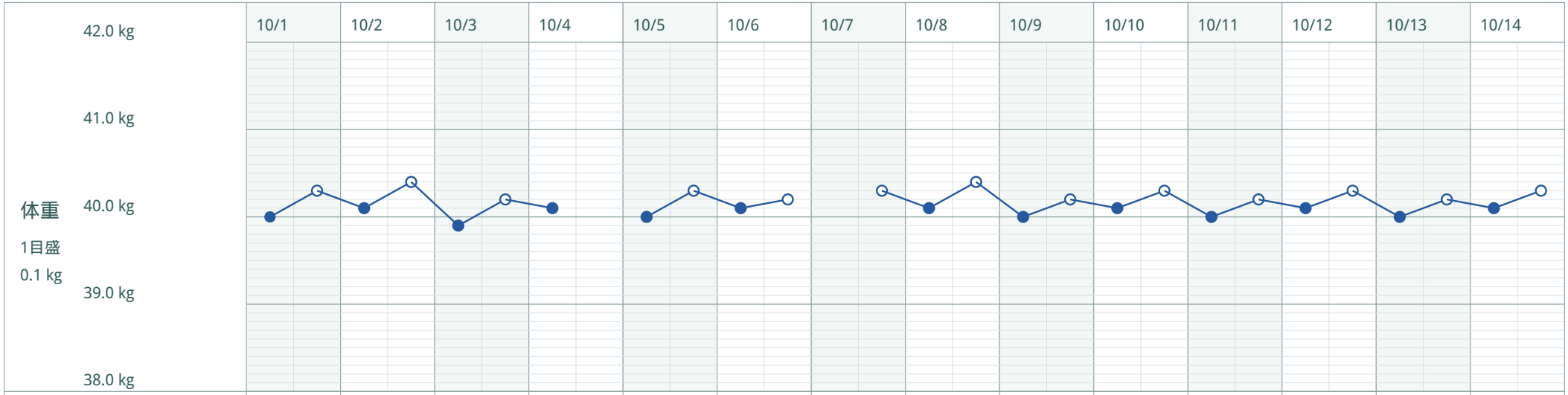
赤塚小児科

体重だけでなく、成長と「できた行動」を一緒に振り返りましょう。

氏名：山田 はなこ（例）　　期間：10月1日 ～ 10月14日　　身長：140.0 cm　　測定：医師と相談

体重の目標・方針（医師と相談）：身長の伸びも確認しながら、生活習慣を見直す

朝＝● / 夕＝○　測る回数は相談して決めます。測れなかった欄は空白にし、その前後は線で結びません。



体重（kg）朝 / 夕	10/1		10/2		10/3		10/4	10/5		10/6		10/7		10/8		10/9		10/10		10/11		10/12		10/13		10/14	
	40.0	40.3	40.1	40.4	39.9	40.2	40.1	40.0	40.3	40.1	40.2		40.3	40.1	40.4	40.0	40.2	40.1	40.3	40.0	40.2	40.1	40.3	40.0	40.2	40.1	40.3

生活習慣チェック　取り組む目標を1～2個選び、できた日に○を付けましょう。

夕食の飲み物を水や無糖のお茶にした	○	○		○	○	○		○	○	○		○	○	○
おやつは食べる分を皿に出した	○		○	○	○		○	○	○		○	○	○	
家族で散歩や外遊びをした														
決めた時刻にゲームを終えた														
自分で決めた目標：														

気づいたこと・気持ち

自分でお茶を選べた。家族と散歩して楽しかった。忙しい日は記録を休んだ。

【測定のコツ】同じ体重計・同じような服装で、毎日なるべく同じ条件で測ります。
朝は起床後、トイレをすませて朝食前に。夕は夕食前・入浴前など、決めたタイミングにします。
日々の増減だけで良し悪しを決めません。身長の伸びも合わせて確認し、目標・測定回数は医師と相談します。
できなかった日や測れなかった日があっても大丈夫です。続けやすい方法を一緒に考えましょう。