



つつい乗っちゃう♪体重計

「効果が目に見える」体重記録表

を使ってみよう！

毎日、体重をはかって記録するだけ！

少しずつ、体重が減っていく様子を確認できます。

まずは1週間、無理なく続けてみましょう♪

測定のポイント

- 体重測定は「1日1回」、できれば「朝・夜2回」
- 毎日時間を決めて測定すると、変化がより正確に分かります。

☀ 朝：起床後、排尿を済ませてから

🌙 夜：夕食後以降

に測定すると、食事内容による影響が把握しやすくなります。



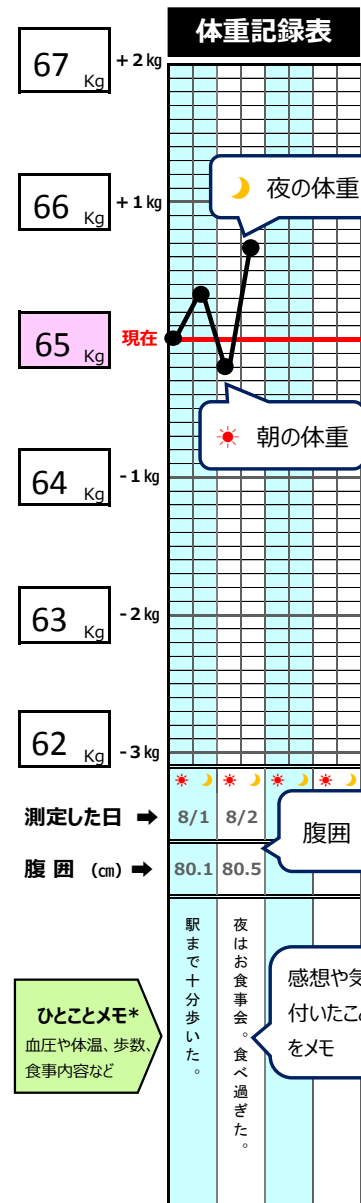
変化が目で見えて分かるから、体重計に乗るのが
毎日の楽しみになるよ❤️

この体重記録表は津市ホームページからダウンロードできます。ぜひご活用ください♪

効果が目に見える体重記録表

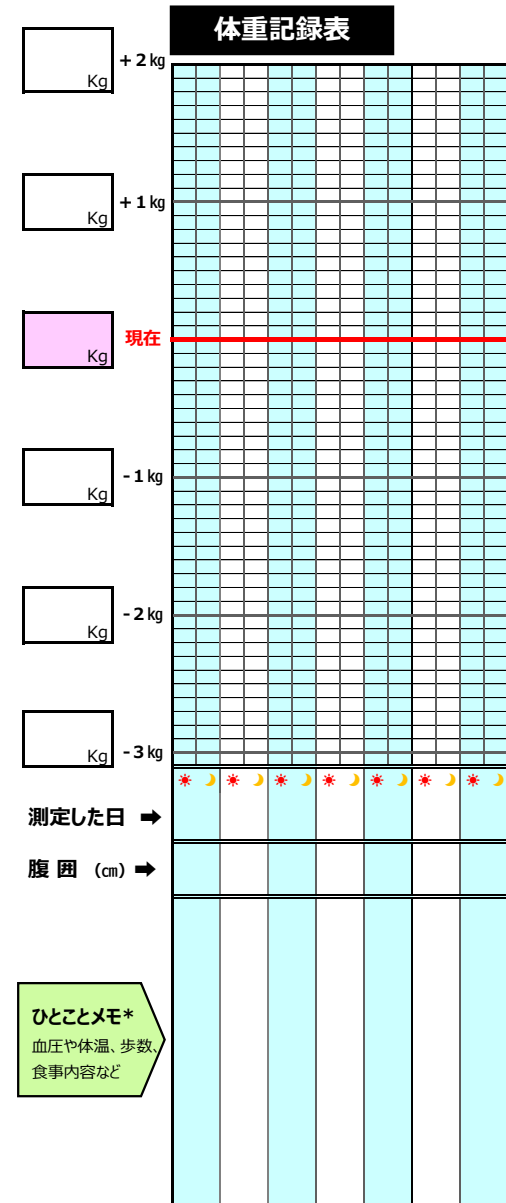


記録の仕方（記入例）



まずは1週間！

1週間続いたら、裏面の4週間版にチャレンジしよう★



効果が見える！

ついつい 乗っちゃう♪ 体重計



身長

m

身長

m

×

×

目標とするBMI
18.5～24.9(18～49歳)
20.0～24.9(50～64歳)
21.5～24.9(65歳～)

目標体重

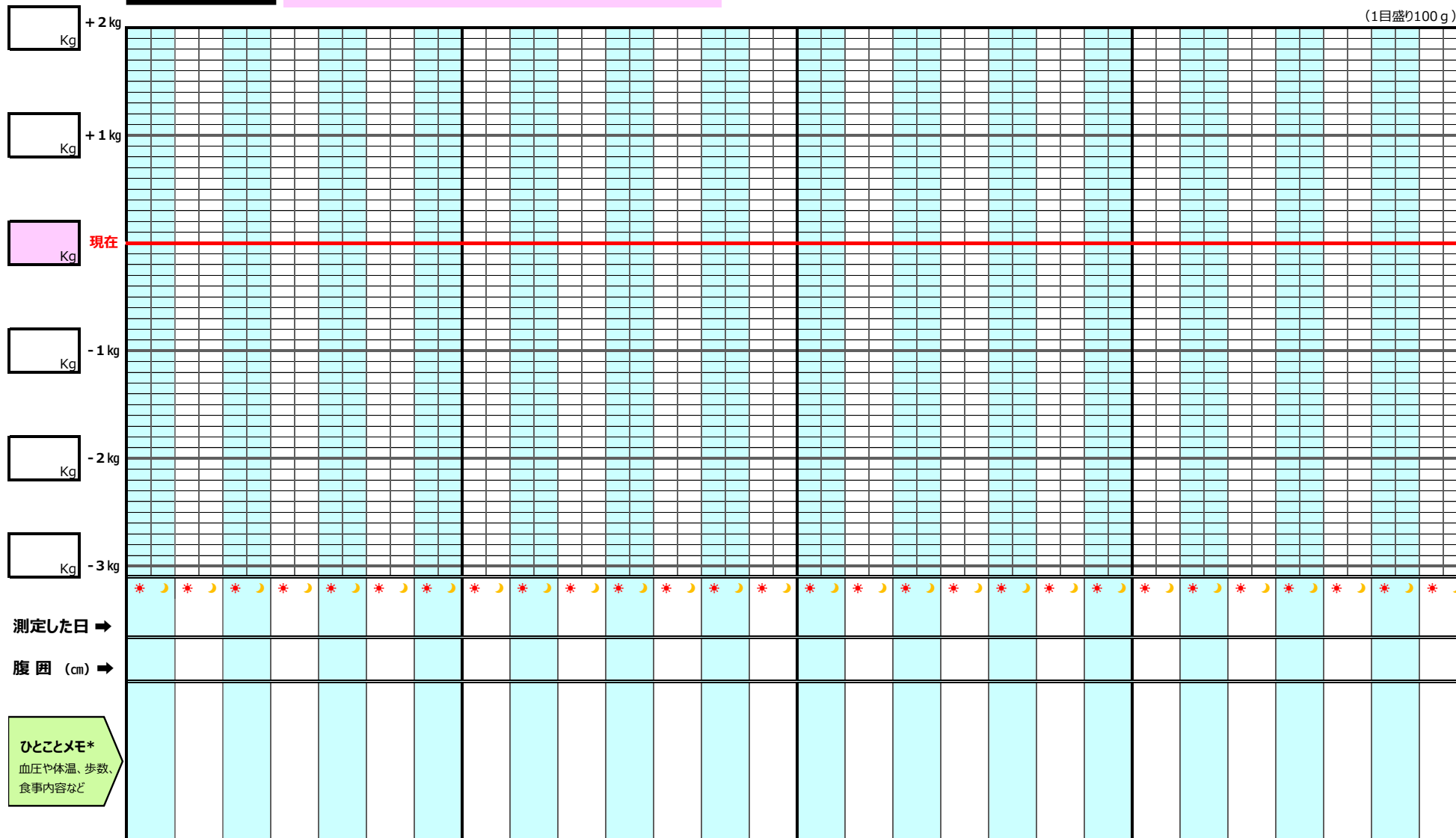
～

Kg

(1目盛り100g)

体重記録表

適正体重を意識し、週1回以上、できれば毎日はおかってみよう！



津市第3次健康づくり計画では、生活習慣病予防への取り組みとして、体重測定を通じて普段から健康に気を付ける人の増加を目指しています。

津市 健康づくり課 令和3年2月