



(記入例)

フレイル予防イメージキャラクター  
「フレイル予防ローラ」

目標を決めて  
行動を記録する

# 見える化シート!

2022 年 9 月

日にち		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
腹囲 (おへそまわり) (cm)		90.0	/	/	/	/	/	89.8	/	/	/	/	/	89.5	/	/
体重 (kg)		75.0	75.2	75.0	75.0	74.8	74.7	74.8	75.0	74.8	74.8	74.6	74.5	74.5	74.3	74.3
体重 の 変 化	現在の体重	76 kg														
	75 kg	75 kg														
	↓															
	目標の体重	72 kg														
		<p>腹囲: 1週間に1回, 測ってみましょう。            体重, 血圧: 決まった時間に, 毎日測ってみましょう。            歩数: 1日に歩いた歩数や時間を記入してみましょう。</p>														
血圧 (mmHg)	☀️ 収縮期	130	128	131	130	135	127	125	130	128	125	123	125	128	125	127
		90	88	89	90	88	87	87	89	88	85	85	86	85	86	86
	🌙 収縮期	128	125	128	128	127	128	130	130	128	127	125	125	126	128	128
		87	87	88	87	88	88	89	90	88	87	86	86	85	88	89
歩数 (歩または分)		5,000	4,000	5,000	5,500	5,800	6,000	5,000	4,900	5,500	5,600	6,000	6,000	6,500	6,500	6,500
目 標	ウォーキングの回数を増やす	△	×	△	○	○	○	△	△	○	○	○	○	○	○	○
	間食を控える	×	×	△	△	○	○	△	×	△	○	○	△	△	○	○
	週2回の休肝日を設ける	/	/	○	○	/	/	/	/	/	○	○	/	/	/	/
<p>特定保健指導時を参考に, 目標を書いてみましょう。</p> <p>日々の気づき等を書いてみましょう。</p>			か雨 つであ まり歩 けな	休肝日	休肝日	間食 をしな かった。	たも う より オー ー 5分 多 くを 歩い つ				休肝日	休肝日				

※ 目標 (行動計画) の欄は, 達成できたかどうかを○△×で記入してみよう。 (例) ○・・・よくできた △・・・だいたいできた ×・・・できなかった