

# 続けよう！記録しよう！

記録をつけることは、やる気を維持し、日々を振り返る点でとても大切です！効果が目に見えることで励みにもつながります。



## 体重を量る・血圧を測る

- ★毎日、はかる時間帯・条件をそろえるようにしましょう！
- ★血圧は次のページを参照に正しく測りましょう！

## 万歩計をつける（歩く）

- ★万歩計や携帯電話の歩数機能などをもち歩きましょう！ない場合は歩く時間を意識してみましょう。



## 振り返る

- ★体重や血圧の変化を振り返ってみましょう。

体重が減りづらくなる停滞期が訪れても焦らず記録を続けましょう！また体重は下がり始めます。



## 記録する

- ★記入の仕方を参考に、記録表に記入しましょう。「健康ダイアリー」と「血圧測定記録表」の2種類があります。



### 【記入例】

#### ★健康ダイアリー

| 日付   | 体重     | 腹囲 | 歩数    | 運動 | 食事 | その他 | 1日のメモ   |
|------|--------|----|-------|----|----|-----|---------|
| 7/7月 | 65.1Kg |    | 8000歩 | ○  | ×  |     | 飲み会     |
| 7/8火 | 65.9Kg |    | 4500歩 | △  | ○  |     | 雨で筋トレのみ |

1週間に1度は腹囲も測りましょう

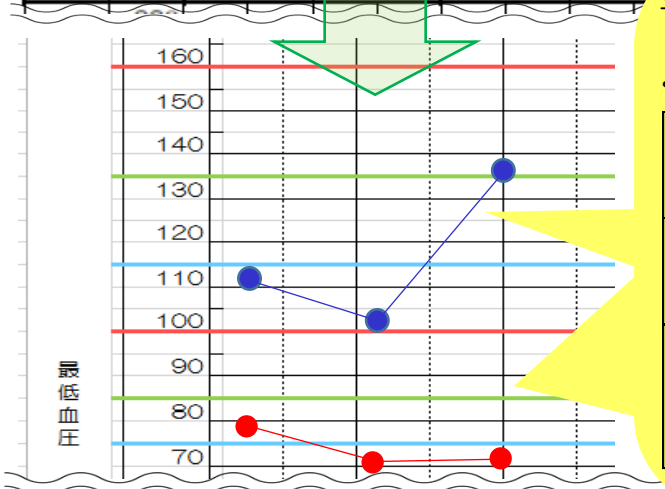
立てた目標の実行度を○△×で表します

イベントや体調などを記入しましょう

#### ★血圧記録表

| 測定日 | 7/7    |        | 7/8    |   |
|-----|--------|--------|--------|---|
|     | 朝      | 夜      | 朝      | 夜 |
| 測定値 | 135/90 | 125/80 | 160/83 | / |
| 2回目 | 130/90 | 123/82 | 155/80 | / |
| 平均  | 133/90 | 124/81 | 158/82 | / |

血圧は、朝・晩決まった時間に測るようにしましょう。1回目と2回目の平均値を記入するとより正確です。



平均値(1回測定の場合は測定値)をグラフに表してみましょう。血圧の様子が目で見てわかりやすくなります。

青ライン以下＝正常血圧  
【115mmHg以下かつ75mmHg以下】

緑ライン以下＝Ⅰ度高値血圧  
【135mmHg以上または85mmHg以上】

赤ライン以上＝Ⅲ度高血圧  
※すぐに医療機関を受診しましょう!!  
【160mmHg以上または100mmHg以上】