

～体重記録表～

目標① 毎日体重を測定し、記録します。

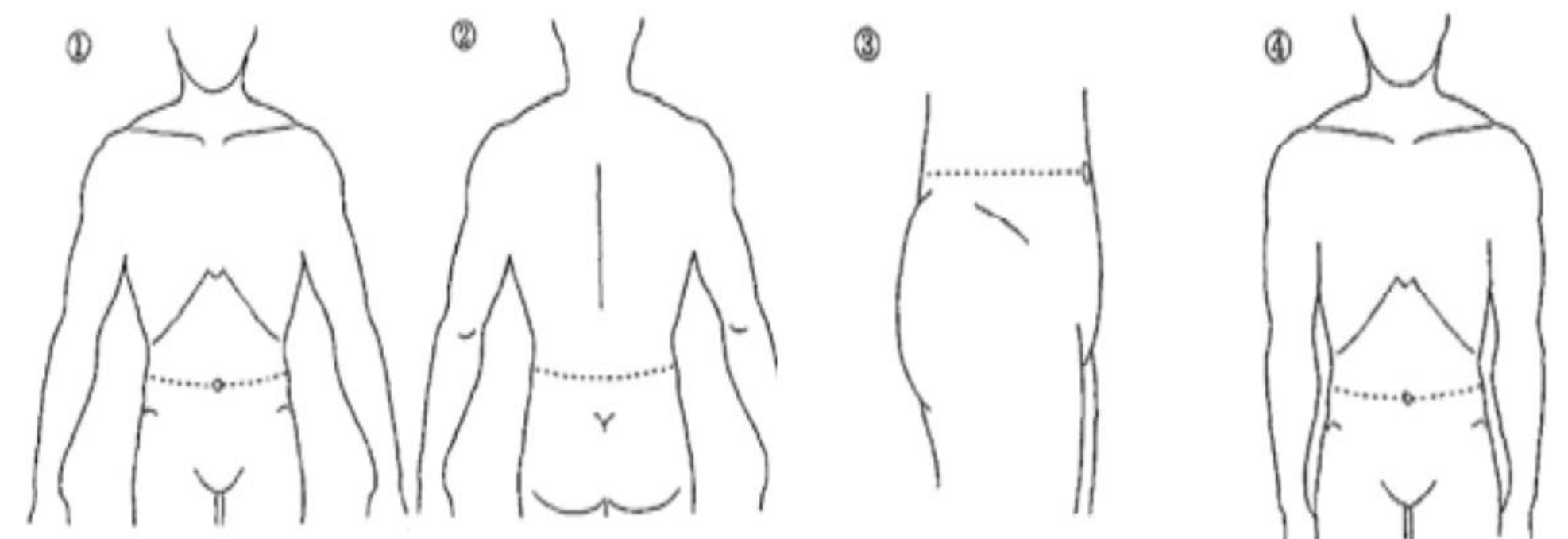
目標②

目標③

[illegible]

腹囲測定の注意点

- ・ 腹囲は、立位でへその高さで計測します。
- ・ 両足をそろえ、両腕は身体の横に自然に下げ、お腹に力が入らないようにします。
- ・ 呼吸は意識せず、普通にし、呼気（はき出した）の終わりに目盛を読み取ります。
- ・ 巻き尺が、背中や腰に水平に巻かれているかを確認します。
- ・ 正確な計測を行うためには下着をつけないで下さい。

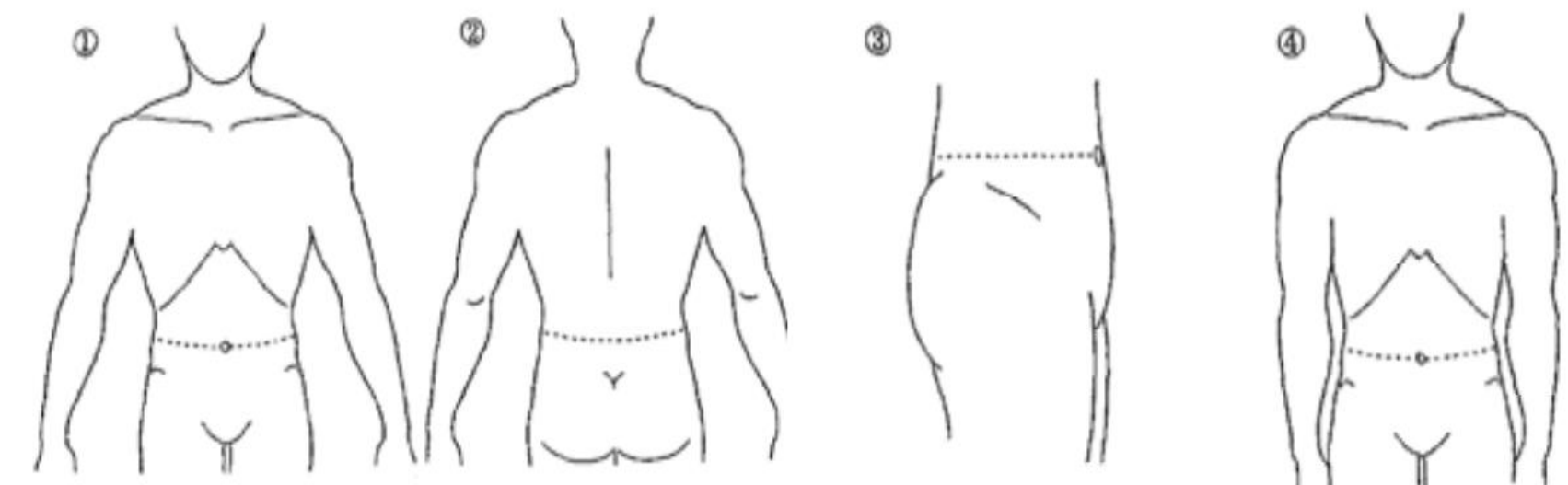


～体重記録表～

[illegible]

腹囲測定 の 注意点

- ・ 腹囲は、立位でへその高さで計測します。
- ・ 両足をそろえ、両腕は身体の横に自然に下げ、お腹に力が入らないようにします。
- ・ 呼吸は意識せず、普通にし、呼気（はき出した）の終わりに目盛を読み取ります。
- ・ 巻き尺が、背中や腰に水平に巻かれているかを確認します。
- ・ 正確な計測を行うためには下着をつけないで下さい。



～体重記録表～

[illegible]

腹囲測定 of 注意点

- ・ 腹囲は、立位でへその高さで計測します。
- ・ 両足をそろえ、両腕は身体の横に自然に下げ、お腹に力が入らないようにします。
- ・ 呼吸は意識せず、普通にし、呼気（はき出した）の終わりに目盛を読み取ります。
- ・ 巻き尺が、背中や腰に水平に巻かれているかを確認します。
- ・ 正確な計測を行うためには下着をつけないで下さい。

