

記入例

令和7年9月

行動目標

⇒適正体重の維持にむけた生活改善(食事や運動など)の目標を記入します。

行動目標： ・毎食野菜のおかずを食べる。 ・1週間に3回、30分以上散歩をする。



今月の褒め言葉・言い訳 (いつもより10分長く散歩できた! 外食で食べ過ぎてしまった…。など)

- ・バランスの良い食事を意識できた!
- ・雨の日が続いてあまり散歩に行けなかった。代わりに家の中でたくさん体を動かすようにした!