

モニタリング

身体状況

○体重と腹囲の変化記録

(参考資料)

・腹囲(おなか周り)を測定してみましょう

食生活

○食事ダイアリー

生活活動・運動

○()月の1日の歩数及び体重の記録

○運動することに伴い負担をどのくらい感じているか自己評価してみましょう

○運動に対する自信度を自己評価してみましょう

○関心度確認表

【教材のねらい】

・体重と腹囲の変化を記録し、自分の値の変動を見て生活習慣を振り返る機会にする。

【資料の使い方】

・現在の体重、腹囲を記録し、自分の体の変化を記録してもらう。
・体重、腹囲は同じ時刻に測定することや、腹囲の測定方法なども説明する。