

い

意欲的に

# 目標設定シート

い

いつもできる

き

期日を守って

き

きっと達成できる

## (1) 最終目標をたててみましょう

●適正体重であることのメリットは？

● 〇か月後に、なりたと思う自分のイメージ

●ちなみに・・・あなたの適正体重は？ 適正体重＝身長(m)×身長(m)×22

ここに身長(m)を入れてね！  
例えば、173cmの人は1.73を入力

$$\text{m} \times \text{m} \times 22 = \text{kg}$$

あなたの適正体重 → では、あなたの目標体重は？

★減量コース  
月 × -1kg  
月 × -1cm

★お急ぎ減量コース  
月 × -2kg  
月 × -2cm

体重  
腹囲  
BMI

	現在	1か月後	中間目標 3か月後	最終目標 6か月後
体重	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
腹囲	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
BMI	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

入力

あなたの目標は？

いよいよ  
スタートです！

## (2) 目標設定のための現状を確認してみましょう

●適正体重に近づけるために今頑張っていること、または今まで上手くいったことはありますか？



●実行が難しいと思っていることがありますか？



たとえば・・・

### 食生活

- ◆間食を減らす
- ◆コーヒー・紅茶に砂糖を入れない
- ◆夕食の揚げ物を控える

### 運動

- ◆エレベーターを使わない
- ◆1日一万歩を歩く
- ◆週に3回は20分間ウォーキングを行う

### その他

- ◆たばこの本数を減らす
- ◆休肝日を週に2日つくる



### 食生活

### 運動

### その他

BMIとは体格を表す指標です。  
BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)  
18.5～25.0が適正範囲です。