

さあ続けよう!

記入例

は、記録することです。
この用紙を印刷し、週3回以上の◎、○を
目指しましょう!

運動継続カレンダー

(糖尿病ネットワーク 運動療法情報ファイル)

あなたの運動開始年月 2012年 6月

今月	目標	今月測定値	目標欄
8月 / 3ヶ月目	体重 <u>83</u> kg HbA1c: <u>7.0</u>	体重: <u>83</u> kg(月末) HbA1c: <u>7.1</u>	◎: <u>水泳、テニスなどの運動</u> ○: <u>5,000歩以上 + 室内運動</u> △: <u>室内運動を10分間</u> ×: 運動できなかった

日	月	月の始めに直近で測った数値を記入しましょう。	月の終わりに直近で測った数値を記入し、変化を確認しましょう。	自分に合った、続けられる目標を設定しましょう。
---	---	------------------------	--------------------------------	-------------------------

目標欄にある目標の達成度に応じて、◎、○、△、×を記入しましょう。その時々運動内容やイベントを記入するのも効果的です。

1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日	日
							◎ 水泳	○	△	○				△	◎	×	○				◎ 水泳	×	△	◎	○						
				△	○	△	△	◎	×	△	○	△	◎ テニス	×	△	○	○				◎ ハイキング	△	○	△	○						

__月 運動成績記録			
◎	○	△	×
6日	11日	10日	4日

月の終わりに1ヶ月の◎、○、△、×の数を数えましょう。記録を振り返って、今月で良かったことを3つ考えましょう!

※◎、○の合計が15日以上になるよう目指しましょう!