

生活習慣記録

《記入例》 食事・運動の改善（生活習慣の改善）の取り組み記録の一例です

アライ
alli®

内臓脂肪減少薬

要指導医薬品

生活習慣記録						
記入方法						
日付	6/2 (土)	6/3 (日)	6/4 (月)	6/5 (火)	6/6 (水)	/ () /
1 食事内容 該当するものにチェックしてください ○=できていた △=だいたいできていた						
食事の量を減らした	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
間食を減らした	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
アルコールを減らした	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 運動内容 該当するものにチェックしてください ○=できていた △=だいたいできていた						
運動量を増やした	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
歩行量を増やした	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
生活活動量を増やした	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 腹囲 (少なくとも週1回記載してください)						
	cm	93.2 cm	cm	cm	cm	cm
4 体重						
	68.4 kg	67.4 kg	68.6 kg	68.4 kg	69.0 kg	kg
70 kg						
69 kg						
68 kg						
67 kg						
66 kg						
5 体脂肪率 (任意)						
	%	%	%	%	%	%
6 BMI (任意)						

注意事項

1 食事内容

取り組み開始時から該当するものにチェックしてください

食事の量を減らした 取り組み例

- ごはんのおかわりを我慢した
- 低カロリー品に置き換えた (カロリーーフマヨネーズなど)
- メニューを変えた (カツ丼→親子丼など)



2 運動内容

取り組み開始時から該当するものにチェックしてください

生活活動量を増やした 取り組み例

- 家事をした (掃除、洗濯など)
- 子どもや動物と遊んだ
- 階段を使った



3 腹囲 (少なくとも週1回以上測定してください)

腹囲を記入してください

4 体重

体重とグラフを記入してください

5 体脂肪率 (任意)

体脂肪率を測定していれば記入してください

6 BMI (任意)

BMIを計算していれば記入してください
計算方法：[体重 (kg)] ÷ [身長 (m)]²

BMI 早見表



BMIが25以上35未満
健康障害を有する場合はアライの対象外



BMIが35以上
アライの対象外

		体 重															
		45kg	50kg	55kg	60kg	65kg	70kg	75kg	80kg	85kg	90kg	95kg	100kg	105kg	110kg	115kg	120kg
身 長	140cm	23.0	25.5	28.1	30.6	33.2	35.7	38.3	40.8	43.4	45.9	48.5	51.0	53.6	56.1	58.7	61.2
	145cm	21.4	23.8	26.2	28.5	30.9	33.3	35.7	38.0	40.4	42.8	45.2	47.6	49.9	52.3	54.7	57.1
	150cm	20.0	22.2	24.4	26.7	28.9	31.1	33.3	35.6	37.8	40.0	42.2	44.4	46.7	48.9	51.1	53.3
	155cm	18.7	20.8	22.9	25.0	27.1	29.1	31.2	33.3	35.4	37.5	39.5	41.6	43.7	45.8	47.9	49.9
	160cm	17.6	19.5	21.5	23.4	25.4	27.3	29.3	31.3	33.2	35.2	37.1	39.1	41.0	43.0	44.9	46.9
	165cm	16.5	18.4	20.2	22.0	23.9	25.7	27.5	29.4	31.2	33.1	34.9	36.7	38.6	40.4	42.2	44.1
	170cm	15.6	17.3	19.0	20.8	22.5	24.2	26.0	27.7	29.4	31.1	32.9	34.6	36.3	38.1	39.8	41.5
	175cm	14.7	16.3	18.0	19.6	21.2	22.9	24.5	26.1	27.8	29.4	31.0	32.7	34.3	35.9	37.6	39.2
	180cm	13.9	15.4	17.0	18.5	20.1	21.6	23.1	24.7	26.2	27.8	29.3	30.9	32.4	34.0	35.5	37.0
	185cm	13.1	14.6	16.1	17.5	19.0	20.5	21.9	23.4	24.8	26.3	27.8	29.2	30.7	32.1	33.6	35.1
	190cm	12.5	13.9	15.2	16.6	18.0	19.4	20.8	22.2	23.5	24.9	26.3	27.7	29.1	30.5	31.9	33.2

※ BMI (Body Mass Index) = [体重 (kg)] ÷ [身長 (m)²]



大正製薬株式会社
東京都豊島区高田3丁目24番1号

商品に関するお問い合わせはこちらへ
大正製薬(株)お客様 119 番室
電話 03-3985-1800
※受付時間は、大正製薬ホームページにてご確認ください