

フレイル予防のための生活記録表

日付	運動	食事メモ(食べたら○)			健康メモ	
		朝	昼	夜	生活の様子	血圧や体重等
○/○(月)	○	○ あんパン1個のみ	○	○	体操教室に参加、友達と 買い物	6,800歩
○/○()		×	○	○	雨で気分すぐれず家で過ごす	
○/○()	○	○	○ 外食でハンバーグ、ごはんお かわり	○	定期受診(血圧・体重)、外食	150/92、60kg
/ ()						
/ ()						
/ ()						
/ ()						
/ ()						
/ ()						
/ ()						
/ ()						
/ ()						
/ ()						
/ ()						
/ ()						
/ ()						
/ ()						
/ ()						
/ ()						

健康チェック

健診・検診名	受診日	受診場所	結果

BMIチェック

日付	年	月	日	日付	年	月	日
BMI値				BMI値			

身長と体重から「やせ」や「肥満」を調べる指標を、BMI(体格指数)といいます。

高齢者では「やせ」の範囲の場合、低栄養状態や病気の疑いがあるため、注意が必要です。

BMIの計算法

$$\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

※身長は cm ではなく m で計算します。



あなたのBMIは?	=	体重 kg	÷	身長 m	÷	身長 m
-----------	---	----------	---	---------	---	---------

例 75歳・身長160cm、体重50kgの人の場合 ▶ BMI=50÷1.6÷1.6=19.5 (やせ)

BMIの目安	年齢	やせ	目標とする範囲	肥満
	65歳以上	21.4 以下	21.5 ~ 24.9	25.0 以上

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2025年版)」をもとに作成

10食品チェック

1日に食べた食品に○をつけましょう。○がついていない食品もとることで、栄養バランスが整っていきます。

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
肉類							
魚介類							
卵							
牛乳・乳製品							
大豆・大豆製品							
緑黄色野菜							
海藻類							
いも類							
果物							
油脂類							