

痩身カルテ

初回施術日 年 月 日

あなたの健康(標準)体重は

<input style="width: 80%;" type="text"/>	×	<input style="width: 80%;" type="text"/>	×	22	=	<input style="width: 90%;" type="text"/>	kg
身長(m)		身長(m)		BMI			

※理想の体重という訳ではありません。

会員番号		お名前	様	お悩み箇所	
------	--	-----	---	-------	--

身長	体重	体脂肪率	内臓脂肪(へそ周り)	肥満タイプ
cm	kg	%	cm	

標準15~25% 肥満30%以上 90cm以上は危険

《肥満要因チェック表》

両親あるいはそのどちらかが太っている	2点	お菓子やジュース等甘いものを毎日とる	1点
幼児期や子供の頃に太っていた	2点	毎日お酒を飲む	1点
歩くことが少ない。車をよく利用する	2点	早食い、ドカ食い、ながら食が多い	1点
日常的に運動を行っていない	2点	夜食または間食をすることが多い	1点
脂っこいものや油をつかった料理が好き	2点	飲む、食べることでストレスを発散する	1点

合計	点	※0~4点 今のところ少ない 5~8点 やや多い 9点以上 とても多い
----	---	-------------------------------------

今までどのようなダイエットを行なったことがありますか。

ダイエットする上での悩みや分からない事がありますか。

あなたの理想とする体重や体脂肪、体型はどのようなものですか。