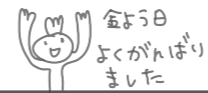
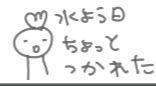
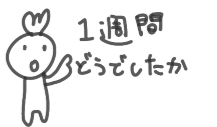
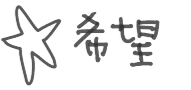


今週の コンディションシート



マイチェック

	月 日 (月)	月 日 (火)	月 日 (水)	月 日 (木)	月 日 (金)	月 日 (土)	月 日 (日)
活動量 動きすぎ 普通 動かなさすぎ	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]
昨夜の就寝時間							
今朝の起床時間							
睡眠 よく眠れた 眠れなかった	[100 50 0]	[100 50 0]	[100 50 0]	[100 50 0]	[100 50 0]	[100 50 0]	[100 50 0]
食事	朝食 昼食 夕食 間食 () 回	朝食 昼食 夕食 間食 () 回	朝食 昼食 夕食 間食 () 回	朝食 昼食 夕食 間食 () 回	朝食 昼食 夕食 間食 () 回	朝食 昼食 夕食 間食 () 回	朝食 昼食 夕食 間食 () 回
水分量 多 普通 少	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]
お通じ	() 回	() 回	() 回	() 回	() 回	() 回	() 回
身だしなみ	歯みがき 洗顔 着がえ シャワー/入浴	歯みがき 洗顔 着がえ シャワー/入浴	歯みがき 洗顔 着がえ シャワー/入浴	歯みがき 洗顔 着がえ シャワー/入浴	歯みがき 洗顔 着がえ シャワー/入浴	歯みがき 洗顔 着がえ シャワー/入浴	歯みがき 洗顔 着がえ シャワー/入浴
運動 記入例) 公園を散歩 15分 家でつま先立ち 10回							
体温							
血压/脈							
体調メモ							
今日の コンディション	[100 50 0]	[100 50 0]	[100 50 0]	[100 50 0]	[100 50 0]	[100 50 0]	[100 50 0]
メモ							



◆身長

◆体重

◆BMI