

| 朝のチェック       |         |          |         |                 |           |          | 3<br>2027 | 夜のチェック  |                 |           | 1日の振り返り   |             |                 |            |            | メモ |
|--------------|---------|----------|---------|-----------------|-----------|----------|-----------|---------|-----------------|-----------|-----------|-------------|-----------------|------------|------------|----|
| 睡眠・寝起き<br>点数 | 便<br>点数 | 体重<br>kg | 体温<br>℃ | 血圧<br>mmHg(高/低) | 脈拍<br>回/分 | 朝食<br>点数 |           | 体温<br>℃ | 血圧<br>mmHg(高/低) | 脈拍<br>回/分 | 運動<br>点数  | 食事・栄養<br>点数 | アルコール(節酒)<br>点数 | ゆったり<br>点数 | スマイル<br>点数 |    |
| 1・2・3・4・5    | 0・1・2   |          |         | /               |           | 0・1・2    | 1 月       |         | /               |           | 1・2・3・4・5 | 1・2・3・4・5   | 1・2・3・4・5       | 1・2・3・4・5  | 1・2・3・4・5  |    |
| 1・2・3・4・5    | 0・1・2   |          |         | /               |           | 0・1・2    | 2 火       |         | /               |           | 1・2・3・4・5 | 1・2・3・4・5   | 1・2・3・4・5       | 1・2・3・4・5  | 1・2・3・4・5  |    |
| 1・2・3・4・5    | 0・1・2   |          |         | /               |           | 0・1・2    | 3 水       |         | /               |           | 1・2・3・4・5 | 1・2・3・4・5   | 1・2・3・4・5       | 1・2・3・4・5  | 1・2・3・4・5  |    |
| 1・2・3・4・5    | 0・1・2   |          |         | /               |           | 0・1・2    | 4 木       |         | /               |           | 1・2・3・4・5 | 1・2・3・4・5   | 1・2・3・4・5       | 1・2・3・4・5  | 1・2・3・4・5  |    |
| 1・2・3・4・5    | 0・1・2   |          |         | /               |           | 0・1・2    | 5 金       |         | /               |           | 1・2・3・4・5 | 1・2・3・4・5   | 1・2・3・4・5       | 1・2・3・4・5  | 1・2・3・4・5  |    |
| 1・2・3・4・5    | 0・1・2   |          |         | /               |           | 0・1・2    | 6 土       |         | /               |           | 1・2・3・4・5 | 1・2・3・4・5   | 1・2・3・4・5       | 1・2・3・4・5  | 1・2・3・4・5  |    |
| 1・2・3・4・5    | 0・1・2   |          |         | /               |           | 0・1・2    | 7 日       |         | /               |           | 1・2・3・4・5 | 1・2・3・4・5   | 1・2・3・4・5       | 1・2・3・4・5  | 1・2・3・4・5  |    |
| 1・2・3・4・5    | 0・1・2   |          |         | /               |           | 0・1・2    | 8 月       |         | /               |           | 1・2・3・4・5 | 1・2・3・4・5   | 1・2・3・4・5       | 1・2・3・4・5  | 1・2・3・4・5  |    |
| 1・2・3・4・5    | 0・1・2   |          |         | /               |           | 0・1・2    | 9 火       |         | /               |           | 1・2・3・4・5 | 1・2・3・4・5   | 1・2・3・4・5       | 1・2・3・4・5  | 1・2・3・4・5  |    |
| 1・2・3・4・5    | 0・1・2   |          |         | /               |           | 0・1・2    | 10 水      |         | /               |           | 1・2・3・4・5 | 1・2・3・4・5   | 1・2・3・4・5       | 1・2・3・4・5  | 1・2・3・4・5  |    |
| 1・2・3・4・5    | 0・1・2   |          |         | /               |           | 0・1・2    | 11 木      |         | /               |           | 1・2・3・4・5 | 1・2・3・4・5   | 1・2・3・4・5       | 1・2・3・4・5  | 1・2・3・4・5  |    |
| 1・2・3・4・5    | 0・1・2   |          |         | /               |           | 0・1・2    | 12 金      |         | /               |           | 1・2・3・4・5 | 1・2・3・4・5   | 1・2・3・4・5       | 1・2・3・4・5  | 1・2・3・4・5  |    |
| 1・2・3・4・5    | 0・1・2   |          |         | /               |           | 0・1・2    | 13 土      |         | /               |           | 1・2・3・4・5 | 1・2・3・4・5   | 1・2・3・4・5       | 1・2・3・4・5  | 1・2・3・4・5  |    |
| 1・2・3・4・5    | 0・1・2   |          |         | /               |           | 0・1・2    | 14 日      |         | /               |           | 1・2・3・4・5 | 1・2・3・4・5   | 1・2・3・4・5       | 1・2・3・4・5  | 1・2・3・4・5  |    |
| 1・2・3・4・5    | 0・1・2   |          |         | /               |           | 0・1・2    | 15 月      |         | /               |           | 1・2・3・4・5 | 1・2・3・4・5   | 1・2・3・4・5       | 1・2・3・4・5  | 1・2・3・4・5  |    |
| 1・2・3・4・5    | 0・1・2   |          |         | /               |           | 0・1・2    | 16 火      |         | /               |           | 1・2・3・4・5 | 1・2・3・4・5   | 1・2・3・4・5       | 1・2・3・4・5  | 1・2・3・4・5  |    |
| 1・2・3・4・5    | 0・1・2   |          |         | /               |           | 0・1・2    | 17 水      |         | /               |           | 1・2・3・4・5 | 1・2・3・4・5   | 1・2・3・4・5       | 1・2・3・4・5  | 1・2・3・4・5  |    |
| 1・2・3・4・5    | 0・1・2   |          |         | /               |           | 0・1・2    | 18 木      |         | /               |           | 1・2・3・4・5 | 1・2・3・4・5   | 1・2・3・4・5       | 1・2・3・4・5  | 1・2・3・4・5  |    |
| 1・2・3・4・5    | 0・1・2   |          |         | /               |           | 0・1・2    | 19 金      |         | /               |           | 1・2・3・4・5 | 1・2・3・4・5   | 1・2・3・4・5       | 1・2・3・4・5  | 1・2・3・4・5  |    |
| 1・2・3・4・5    | 0・1・2   |          |         | /               |           | 0・1・2    | 20 土      |         | /               |           | 1・2・3・4・5 | 1・2・3・4・5   | 1・2・3・4・5       | 1・2・3・4・5  | 1・2・3・4・5  |    |
| 1・2・3・4・5    | 0・1・2   |          |         | /               |           | 0・1・2    | 21 日      |         | /               |           | 1・2・3・4・5 | 1・2・3・4・5   | 1・2・3・4・5       | 1・2・3・4・5  | 1・2・3・4・5  |    |
| 1・2・3・4・5    | 0・1・2   |          |         | /               |           | 0・1・2    | 22 月      |         | /               |           | 1・2・3・4・5 | 1・2・3・4・5   | 1・2・3・4・5       | 1・2・3・4・5  | 1・2・3・4・5  |    |
| 1・2・3・4・5    | 0・1・2   |          |         | /               |           | 0・1・2    | 23 火      |         | /               |           | 1・2・3・4・5 | 1・2・3・4・5   | 1・2・3・4・5       | 1・2・3・4・5  | 1・2・3・4・5  |    |
| 1・2・3・4・5    | 0・1・2   |          |         | /               |           | 0・1・2    | 24 水      |         | /               |           | 1・2・3・4・5 | 1・2・3・4・5   | 1・2・3・4・5       | 1・2・3・4・5  | 1・2・3・4・5  |    |
| 1・2・3・4・5    | 0・1・2   |          |         | /               |           | 0・1・2    | 25 木      |         | /               |           | 1・2・3・4・5 | 1・2・3・4・5   | 1・2・3・4・5       | 1・2・3・4・5  | 1・2・3・4・5  |    |
| 1・2・3・4・5    | 0・1・2   |          |         | /               |           | 0・1・2    | 26 金      |         | /               |           | 1・2・3・4・5 | 1・2・3・4・5   | 1・2・3・4・5       | 1・2・3・4・5  | 1・2・3・4・5  |    |
| 1・2・3・4・5    | 0・1・2   |          |         | /               |           | 0・1・2    | 27 土      |         | /               |           | 1・2・3・4・5 | 1・2・3・4・5   | 1・2・3・4・5       | 1・2・3・4・5  | 1・2・3・4・5  |    |
| 1・2・3・4・5    | 0・1・2   |          |         | /               |           | 0・1・2    | 28 日      |         | /               |           | 1・2・3・4・5 | 1・2・3・4・5   | 1・2・3・4・5       | 1・2・3・4・5  | 1・2・3・4・5  |    |
| 1・2・3・4・5    | 0・1・2   |          |         | /               |           | 0・1・2    | 29 月      |         | /               |           | 1・2・3・4・5 | 1・2・3・4・5   | 1・2・3・4・5       | 1・2・3・4・5  | 1・2・3・4・5  |    |
| 1・2・3・4・5    | 0・1・2   |          |         | /               |           | 0・1・2    | 30 火      |         | /               |           | 1・2・3・4・5 | 1・2・3・4・5   | 1・2・3・4・5       | 1・2・3・4・5  | 1・2・3・4・5  |    |
| 1・2・3・4・5    | 0・1・2   |          |         | /               |           | 0・1・2    | 31 水      |         | /               |           | 1・2・3・4・5 | 1・2・3・4・5   | 1・2・3・4・5       | 1・2・3・4・5  | 1・2・3・4・5  |    |