

朝のチェック			2 2026	1日の振り返り					メモ
睡眠・寝起き 点数	便 点数	朝食 点数		運動 点数	食事・栄養 点数	アルコール(節酒) 点数	ゆったり 点数	スマイル 点数	
1・2・3・4・5	0・1・2	0・1・2	1 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	2 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	3 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	4 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	5 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	6 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	7 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	8 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	9 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	10 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	11 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	12 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	13 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	14 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	15 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	16 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	17 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	18 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	19 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	20 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	21 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	22 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	23 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	24 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	25 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	26 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	27 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	28 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		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		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		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	