

	1日( )	2日( )	3日( )	4日( )	5日( )	6日( )	7日( )
	体重	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
体脂肪率							
内臓脂肪率							
筋肉量							
基礎代謝量							
骨量							
食事バランス	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
野菜	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
運動	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
便通	回	回	回	回	回	回	回
体温	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C
血圧	最高						
	最低						
	最高						
	最低						
脈拍	回/分	回/分	回/分	回/分	回/分	回/分	回/分

	8日( )	9日( )	10日( )	11日( )	12日( )	13日( )	14日( )
	体重	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
体脂肪率							
内臓脂肪率							
筋肉量							
基礎代謝量							
骨量							
食事バランス	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
野菜	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
運動	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
便通	回	回	回	回	回	回	回
体温	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C
血圧	最高						
	最低						
	最高						
	最低						
脈拍	回/分	回/分	回/分	回/分	回/分	回/分	回/分

		15日( )	16日( )	17日( )	18日( )	19日( )	20日( )	21日( )	今週の気づき・反省 今後の目標
体重	Kg								
体脂肪率									
内臓脂肪率									
筋肉量									
基礎代謝量									
骨量									
食事バランス	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
野菜	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
運動	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	
便通	回	回	回	回	回	回	回	回	
体温	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	
血圧	最高								
	最低								
	最高								
	最低								
脈拍	回/分	回/分	回/分	回/分	回/分	回/分	回/分	回/分	

		22日( )	23日( )	24日( )	25日( )	26日( )	27日( )	28日( )	今週の気づき・反省 今後の目標
体重	Kg								
体脂肪率									
内臓脂肪率									
筋肉量									
基礎代謝量									
骨量									
食事バランス	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
野菜	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
運動	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	
便通	回	回	回	回	回	回	回	回	
体温	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	
血圧	最高								
	最低								
	最高								
	最低								
脈拍	回/分	回/分	回/分	回/分	回/分	回/分	回/分	回/分	

	29日( )	30日( )	31日( )
体重	Kg	Kg	Kg
体脂肪率			
内臓脂肪率			
筋肉量			
基礎代謝量			
骨量			
食事バランス	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
野菜	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
運動	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
歩数	歩	歩	歩
便通	回	回	回
体温	°C	°C	°C
血圧	最高		
	最低		
	最高		
	最低		
脈拍	回/分	回/分	回/分

- 食事は、栄養とバランスを考えてとりましょう。
- 運動は、最初から無理をし過ぎないよう、少しずつ長く続けることが大切です。
- ウォーキングは、正しい姿勢を意識して、普段よりも少し早歩きで、少し汗ばむ程度に。
- 血圧・脈拍・体温などは、運動後などの条件によって変わってきます。毎日、一定の時刻に計るようにして下さい。

今月の気づき・反省。今後の目標。

～ 社会的意義あるWEBサイトの創造 ～ サニーデイ

「腰痛ナビ」  
http://www.lumbar.jp/

「よくわかる！椎間板ヘルニアの勤どころ」  
http://hernia.lumbar.jp/

「肩こり百科」  
http://www.katacori.com/

「四十肩・五十肩の勤所」  
http://www.4050kata.net/