現状チェックシート

日 付 年 月 日

氏 名:

样

	11 /.		_15
_/	体系	н	HT.
- 1	\mathbf{x}	н.	110

項目	前回(数値・評価)		今回(数値・評価)	
内臓脂肪				
筋肉量				
骨量				
ストレス度				

memo

悩みチェック

□体重の増加	□姿勢	□不眠
□体のたるみ	□ 汗がかけない (代謝が悪い)	□生理痛
□ 体脂肪	□肩こり	□生理不順
□ 高コレステロール	□五十肩	□ 更年期障害の症状
□高血糖	□腰痛	□ 便秘
□ 高脂血しょう	□膝痛	□ 気持ちが沈みがち
□ 高血圧	□股関節痛	□ストレス
□貧血	□ 体にアザができやすい	□立ちくらみ、耳鳴
□ 冷え・むくみ	□ 歯ぐきからの出血	□ 息切れ、吐き気
□ 爪が割れやすい	□のどに不快感	□下痢
□ 髪がぬけやすい	□ 肌トラブル	□ 寝起き悪い
□ 頭痛・頭が重い	□疲労感	□顔色悪い
□ 湿疹ができやすい		□ 食欲不振

叶えた	い夢(理想0)自分)
-----	-----	-----	------

睡	₹
□規則的 [□不規則
起床時間	:
就寝時間	:
平均睡眠時間	h

姿 勢

頭前・猫背・反腰 その他 (

自分と小さな約束をする

来館曜日・時間のお約束	
睡眠時間のお約束	

食事のお約束	
糖質の取り方	
鉄分の取り方	
たんぱく質の取り方	
油の取り方	

memo