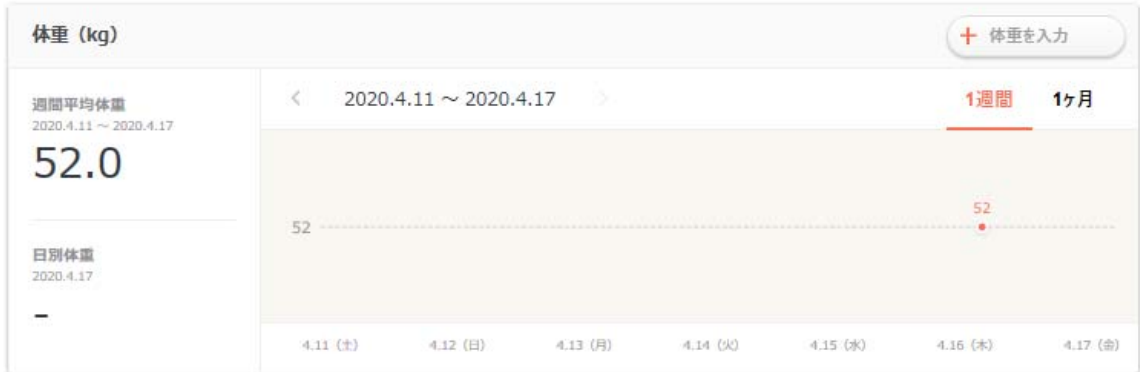


今日の記録

日々の身体の変化を記録してみましょう。

+ 表示項目を設定する



+ 表示項目を設定する

血圧、血糖値を追加することができます。

目標の達成状況

毎日の目標 毎週の目標

< 2020.4.17 (金) >



昼休みなどに10分以上歩く

できた

できなかった



就寝2時間前までに食事を終える

できた

できなかった



簡易筋トレ・体操をする

できた

できなかった