健康寿命のための観察記録　記入例

	生活リズム							測って記録						
月日 曜日	前夜の快眠度 前夜の飲酒量	起床時刻 朝食時刻	昼食内容 夕食の量	間食 帰宅時刻	最終飲食時刻 夜の歯磨レベル	水分量 体操運動	排便時刻 就寝時刻	総歩行数 血圧測定時刻	最高血圧 最低血圧	体重測定時刻 体重(kg)	肥満度(BMI) 対前日増減	体水分率 内臓脂肪率	喫煙の量 服薬管理	主な出来事、ストレスの負荷／発散、心身状況