

生活療法実施予定の設定

ヘルスライフプラン

運動メニューを表示します

あなたの1週間の運動メニューを考えてみましょう

1週間の運動メニューの合計は **389 KCal** (**56 KCal/日**)

項目	10分	20分	30分	回数
ゆっくりした歩行(買物、散歩)	<input type="radio"/> 21KCal	<input checked="" type="radio"/> 42KCal	<input type="radio"/> 63KCal	2
普通の歩行(通勤、買物)	<input type="radio"/> 25KCal	<input type="radio"/> 50KCal	<input type="radio"/> 75KCal	
ゲートボール	<input type="radio"/> 24KCal	<input type="radio"/> 48KCal	<input type="radio"/> 72KCal	
自転車(ふつうのはやみ)	<input type="radio"/> 24KCal	<input type="radio"/> 48KCal	<input type="radio"/> 72KCal	

一日 50KCal 消費コース
 一日100KCal 消費コース
 一日200KCal 消費コース
 運動メニュー一覧

その他のメニュー

- 飲酒を控える。
- 禁煙する。
- 減塩を心がける。
- 睡眠時間を十分にとる。

登録

実施したメニューをチェックしてみましょう

ゆっくりした歩行(買物、散歩) 20分×2回
 階段昇降 10分×2回
 エアロビックス 30分×1回
 ダンベル運動 10分×1回
 ●禁煙する。

あなたの実施状況は



遷移グラフの表示

実施予定メニュー設定

実施状況の入力

メインメニュー

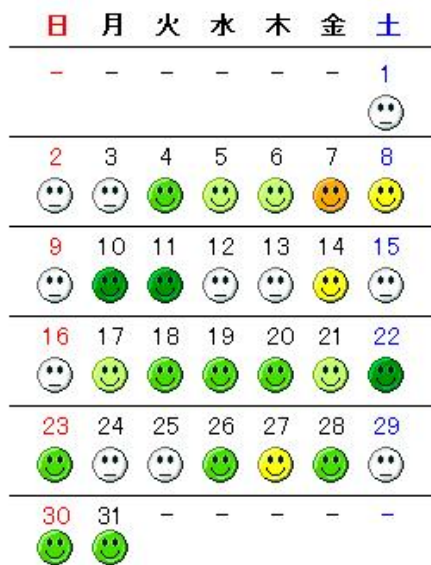
実施状況の入力と表示

ヘルスライフプラン

実施状況を表示します

1 日にちを選んで実施状況を入力しましょう

2005年01月



前月

次月

3 28日のあなた

- 体重 Kg
- 血圧(上)
- 血圧(下)
- 体脂肪率 %
- この日の出来事

天気が良く、歩いて買い物にいった。

4 登録

2 実施したメニューをチェックしてみましょう

<input checked="" type="checkbox"/>	ゆっくりした歩行(買物、散歩)	20分×2回
<input type="checkbox"/>	階段昇降	10分×2回
<input type="checkbox"/>	エアロビックス	30分×1回
<input checked="" type="checkbox"/>	ダンベル運動	10分×1回
<input type="checkbox"/>	●禁煙する。	

あなたの実施状況は



遷移グラフの表示

実施予定メニュー設定

実施状況の入力

メインメニュー