



実年齢 : 40 歳  
 健康年齢 : 54 歳  
 Pepポイント : 9698 pt

日々の記録ダイアリー 2021年05月

設定

◀ 日 9 | 月 10 | 火 11 | 水 12 | 木 13 | 金 14 | 土 15 ▶

あなたの現在の健康状態

- 肥満度
- 血圧
- 血糖
- 脂質
- 腎臓

バイタル

<b>体温</b> 36.5 °C	<b>体重</b> 目標: 68.0kg 68.0 kg	<b>体脂肪率</b> 目標: 0.0% 20.0 %
<b>血圧</b> 110/80 mmHg	<b>歩数</b> 目標: 10000歩 8000 歩	<b>睡眠時間</b> 目標: 8.0時間 6.0 時間
<b>心拍</b> 67 拍/分	<b>腹囲</b> 83.0 cm	

やることリスト

- 朝食を食べる
- 減塩製品を利用する

- ホーム
- わたしの健康状態
- 健康記事
- 日々の記録
- ワクチン接種記録
- キャンペーン一覧
- レシピ検索
- Pepポイント
- アクティビティ
- 設定
- よくある質問