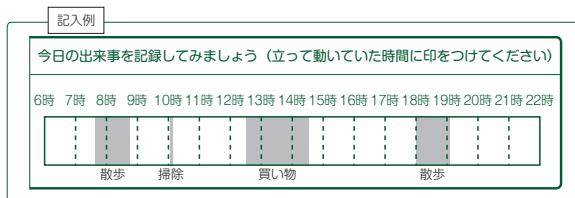


# 歩数日誌

COPDの進行を予防するためにも、  
毎日の中で動くことを心がけましょう。



月	日 (月)	今日の出来事を記録してみましょう（立って動いていた時間に印をつけてください）
天気	歩数	6時 7時 8時 9時 10時 11時 12時 13時 14時 15時 16時 17時 18時 19時 20時 21時 22時
気温  °C	歩	<input type="checkbox"/>

月	日 (火)	今日の出来事を記録してみましょう（立って動いていた時間に印をつけてください）
天気	歩数	6時 7時 8時 9時 10時 11時 12時 13時 14時 15時 16時 17時 18時 19時 20時 21時 22時
気温  °C	歩	<input type="checkbox"/>

月	日 (水)	今日の出来事を記録してみましょう（立って動いていた時間に印をつけてください）
天気	歩数	6時 7時 8時 9時 10時 11時 12時 13時 14時 15時 16時 17時 18時 19時 20時 21時 22時
気温  °C	歩	<input type="checkbox"/>

月	日 (木)	今日の出来事を記録してみましょう（立って動いていた時間に印をつけてください）
天気	歩数	6時 7時 8時 9時 10時 11時 12時 13時 14時 15時 16時 17時 18時 19時 20時 21時 22時
気温  °C	歩	<input type="checkbox"/>

月	日 (金)	今日の出来事を記録してみましょう（立って動いていた時間に印をつけてください）
天気	歩数	6時 7時 8時 9時 10時 11時 12時 13時 14時 15時 16時 17時 18時 19時 20時 21時 22時
気温  °C	歩	<input type="checkbox"/>

月	日 (土)	今日の出来事を記録してみましょう（立って動いていた時間に印をつけてください）
天気	歩数	6時 7時 8時 9時 10時 11時 12時 13時 14時 15時 16時 17時 18時 19時 20時 21時 22時
気温  °C	歩	<input type="checkbox"/>

月	日 (日)	今日の出来事を記録してみましょう（立って動いていた時間に印をつけてください）
天気	歩数	6時 7時 8時 9時 10時 11時 12時 13時 14時 15時 16時 17時 18時 19時 20時 21時 22時
気温  °C	歩	<input type="checkbox"/>