



# 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)	出来事	気分や体調、睡眠などはどうでしたか?
天気   	歩数		
気温  °C	 <b>歩</b>		



月	日 (火)	出来事	気分や体調、睡眠などはどうでしたか?
天気   	歩数		
気温  °C	 <b>歩</b>		



月	日 (水)	出来事	気分や体調、睡眠などはどうでしたか?
天気   	歩数		
気温  °C	 <b>歩</b>		



月	日 (木)	出来事	気分や体調、睡眠などはどうでしたか?
天気   	歩数		
気温  °C	 <b>歩</b>		




月	日 (金)	出来事	気分や体調、睡眠などはどうでしたか?
天気   	歩数		
気温  °C	 <b>歩</b>		



月	日 (土)	出来事	気分や体調、睡眠などはどうでしたか?
天気   	歩数		
気温  °C	 <b>歩</b>		



月	日 (日)	出来事	気分や体調、睡眠などはどうでしたか?
天気   	歩数		
気温  °C	 <b>歩</b>		

