

ウェルネスサマリー（生活習慣×セルフチェック分析）

直近の生活ログでは、睡眠・ストレス・体調レベルともに比較的穏やかに推移しており、健康的なリズムを良好に維持できています。なお、今月はまだセルフチェックが記録されていません。月に1回、胸の張りや硬さを確認する時間を作るとより安心です。

※本サマリーは記録データから自動集計された傾向であり、医師の診察や臨床診断に代わるものではありません。

年代
未設定

月経状況
未設定

直近の乳がん検診歴
未設定

月経状況を記録すると、症状と周期の関連を医師と確認しやすくなります（プロフィール設定からいつでも登録できます）。

直近30日の記録日数

1 / 30 日

記録の内訳

生活ログ: 1
セルフチェック: 0

セルフチェック習慣

習慣づくり中

日々の生活リズム指標の推移

睡眠の質

30日平均

3 / 5

推移なし

平均的な睡眠水準です。日によって少し波があるため、規則正しい入眠を。

ストレス度

30日平均

3 / 5

推移なし

日常的なストレスが中程度あります。週に数回は自分をいたわる時間を。

体調・疲労度

30日平均

3 / 5

推移なし

少し疲れがたまりやすい様子です。無理をせず適度に休息を挟んでください。

気分の安定

30日平均

5 / 5

推移なし

気持ちは非常に穏やかに安定しています。前向きなサイクルができています。

セルフチェック結果の累積分布マップ（全期間）

セルフチェックの所見はありません

（良好な状態が記録されています）

記号・形状の分類（白黒印刷対応）

しこり・硬さ

痛み・チクチク

くぼみ・ひきつれ

乳頭分泌物

皮膚変化・赤み

その他の違和感

セルフチェックの目的と受診について

ボディマップは月々のセルフチェック結果が自動集計されます。同じ部位にマークが繰り返される場合は、生理周期を終えた後でも状態に変化がないか経過を確認し、受診時の医師への説明にお役立てください。

セルフチェック習慣度

0%

0/3回

過去90日間で月1回ペースを目標に

直近30日の健康ログ&習慣カレンダー

セルフチェック

生活ログのみ記録

未記録

生理日 (記録)

日	月	火	水	木	金	土
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25

※セルフチェックは月に1回、胸の張りが和らぐ「生理終了後4〜5日目（閉経後は毎月決まった日）」に実施することが推奨されています。日々生活ログを記録するだけでも、体調管理への意識が高まります。

🌟 「注目の記録」セクション

⚠️ 直近の所見・違和感の記録

所見の記録はありません

🌟 直近の「異常なし」セルフチェック日

直近に記録されたセルフチェックがありません

📝 日々の生活ログ詳細（通常記録）

日付	睡眠	ストレス	体調・疲労	気分
2026-07-19	Lv.3	Lv.3	Lv.3	穏やか

👨‍⚕️ 医師記入欄 / 自分用メモ（手書き用紙）

医師記入用・診断方針クイックチェック:

☒経過観察でよい

☒次回受診を提案

☒追加検査を検討

☒特記事項なし

【特に気になる点】

【次回受診の目安・アドバイス】

