

毎日の運動メモ (2週間分)



あなたの運動の目標を 記入してください

例) 毎日の目標歩数、週に〇回水中歩行を30分、毎日ストレッチを5分 など

※できれば主治医や専門家に相談して決めましょう

記録開始日: 年 月 日 ()

日付	歩数	距離 (km)	その他に行った運動
/ ()			
/ ()			
/ ()			
/ ()			
/ ()			
/ ()			
/ ()			
/ ()			
/ ()			
/ ()			
/ ()			
/ ()			
/ ()			
/ ()			
/ ()			
/ ()			



みんなでつくり、これからの医療

with Kidney プロジェクト

<https://www.jinlab.jp/withkidney/>

患者と医療者がつくった腎臓病とのつきあい方ガイド

運営
一般社団法人
ピーペック

 P Pe CC
ピーペック
<https://ppecc.jp/>



制作
腎臓病情報サイト
「じんラボ」

じんラボ
腎臓病に関わる人の幸せのための
<https://jinlab.jp/>

