

90日総括レポート

90日総括レポート

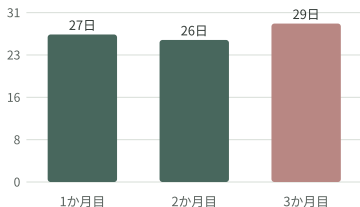
お名前 見本 さくら 様 (会員ID SAMPLE-02)
プラン 90日継続プラン
対象期間 2026年7月1日 ~ 2026年9月28日
発行日 2026年10月9日

1 90日間の記録概要

82 / 90日

90日間のうち82日に記録がありました。記録がなかったのは、お盆の帰省中の4日間を含む8日間です。1か月目は生活を変えずに記録し、2か月目からは「平日は24時までには寝床に入る」ことを試す項目として記録しています。

2 月別の記録実施状況



期間 記録した日 月間レポート

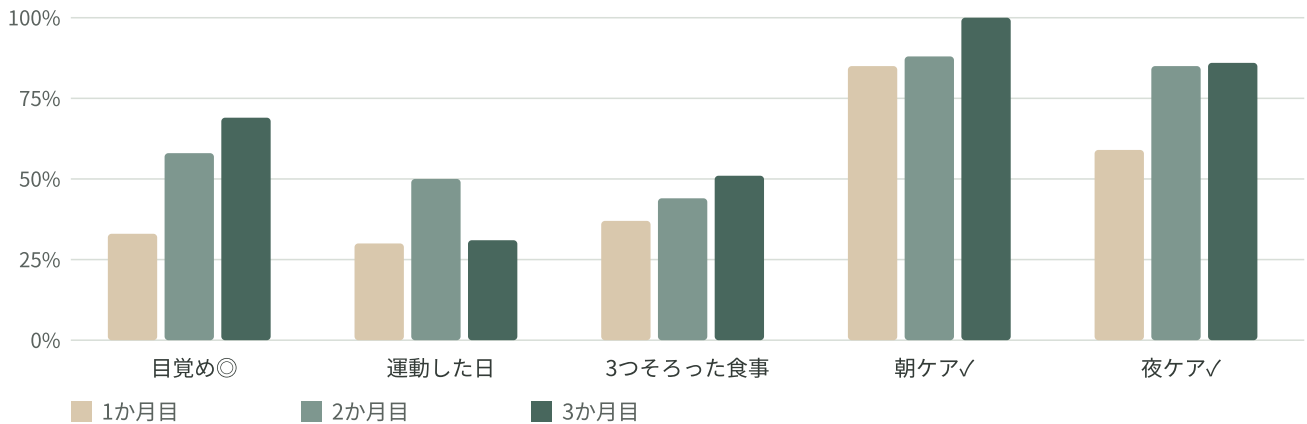
1か月目 27 / 30日 期間1「知る」
2026年7月1日~2026年7月30日

2か月目 26 / 30日 期間2「試す」：平日の入床時刻の目安を記録
2026年7月31日~2026年8月29日

3か月目 29 / 30日 期間3「定着させる」
2026年8月30日~2026年9月28日

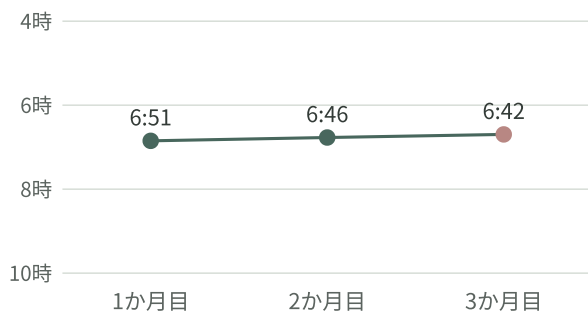
3 習慣の変化を示すグラフ

習慣ごとの記録の割合（月別）

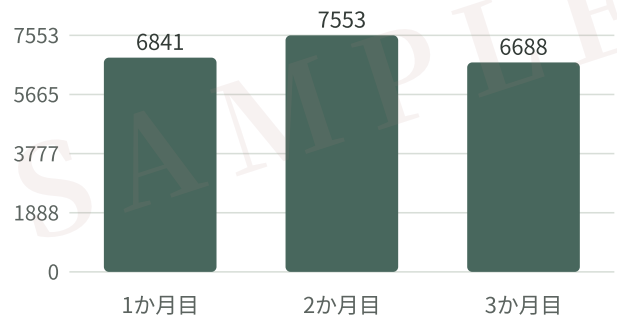


記録した日（食事は記録した食事）に対する割合。記録されていない日は含めていません。

起きた時刻の平均



歩数の平均（記録した日）



4 継続しやすかった取り組み

- 朝のスキンケアの記録は、90日を通して高い割合で✓がついています。
- 2か月目に試した「平日は24時までに寝床に入る」は、3か月目も同じ列で記録が続いています。
- 意識して運動した日の記録は、火曜・木曜・土曜を中心に続いています。

5 記録から確認できた傾向

分野	1か月目	2か月目	3か月目
寝床に入った時刻の平均	23:42	23:14	23:01
起きた時刻の平均	6:51	6:46	6:42
目覚め◎の日数	9日	15日	20日
意識して運動した日	8日	13日	9日
3つそろった食事	30／81回	34／78回	44／87回
朝ケア✓／夜ケア✓	23日／16日	23日／22日	29日／25日

- 寝床に入った時刻の平均は、記録上、1か月目から3か月目にかけて少しずつ早くなっています。
- 目覚めが◎の日は、寝床に入った時刻が早い日に多く記録される傾向が、3か月を通して見られます。
- 記録がなかった日は、帰省や予定の多い時期に集中していました。

6 今後の記録目標

90日間の記録をもとに、今後も続けやすい記録目標を整理しました。ご自身で取捨選択してお使いください。

- ☐ 平日の入床時刻の記録を、引き続き30日記録シートで続ける（時刻型）
- ☐ 週末の起床時刻を記録し、平日との差を月に1回見返す（記録型）
- ☐ 意識して運動した日に印をつける記録を、週3日を目安に続ける（回数型）

7 総括

90日間、記録を続けてこられました。1か月目に見えた「寝床に入る時刻と目覚めの感覚」の関係をもとに、2か月目から平日の入床時刻を試す項目として記録し、3か月目もその記録が続いています。ここに整理したのは記録から数えられる事実であり、今後どの項目を続けるかはご自身で選んでください。記録の形式は、これから同じシートで続けられます。

本レポートは、会員ご本人が90日間に記録した内容を集計・整理したものです。健康状態の評価、病気の判断、減量・食事制限などの指示は含みません。体調についてご不安がある場合は、医療機関にご相談ください。