

月間振り返りレポート

毎日の記録から、暮らしの傾向を見つける

対象期間	2026年9月1日～9月30日	対象者	サンプル利用者 A様
プラン	スタンダードプラン	資料区分	架空サンプル／1ページ目

01 記録実施状況

記録実施日数	記録実施率	未記録日数
26 / 30日	86.7%	4日

02 分野別の記録状況

各分野について記入があった日数（30日中）

睡眠		25 / 30日
運動		20 / 30日
食生活		24 / 30日
美容習慣		22 / 30日

03 記録から見える傾向（速報）

- 睡眠 月の後半は就寝時刻の記録が比較的安定。
- 運動 週末の未記録がやや多く、継続方法を振り返る余地があります。
- 食生活・美容 記録が多く、日々の取り組みを確認しやすい状態です。

次ページ以降：週ごとの記録グラフ／継続できた取り組み／次月の振り返り項目／まとめ

月間振り返りレポート

週別の記録・継続できた取り組み・次月への視点

対象期間 2026年9月1日～9月30日

架空サンプル / 2ページ目

04 週別の記録実施状況

記録を行った日数（全30日）。第4週は9/22～9/30の9日間です。

第1週 9/1～7		6 / 7日
第2週 9/8～14		6 / 7日
第3週 9/15～21		7 / 7日
第4週 9/22～30		7 / 9日

月間合計：26 / 30日 | 記録実施率：86.7%

05 継続できた取り組み

睡眠 就寝時刻の記録を続け、月後半の記入が比較的安定しました。

食生活 食事内容の記入を24日行い、振り返りの材料が集まりました。

美容習慣 スキンケア等の実施有無を22日記録できました。

06 次月に向けた振り返り項目

- 週末に記録が途切れやすい場面はありましたか？
- 記録しやすかった時間帯・方法は何でしたか？
- 次月に優先して続けたい習慣を1つ選ぶとしたら？

振り返りのヒント

「できた日」と「記録できなかった日」の両方を、無理なく見直しましょう。