明るい未来をあなたと共に
サン・クラルテ製薬

商品名：　　枚目

# 継続サポートシート

全ての商品に使えるよ♪

一時的なケアやその場しのぎではなく、毎日継続し、習慣化することが大切です！
この継続サポートシートは、飲み忘れ防止だけではなく、日々の体調管理の記録としてもご活用ください♪
毎日続けることで、自分の体調の変化を知り、ご自身に合った習慣を見つけていきましょう！

## 気づいた変化を書いてみましょう

＜記入例＞朝からスッキリ・習慣になってきた・
心地よく過ごせた・○粒飲んだ・○分浸して飲んだ　など

| 日数 | 日付 | 時間 | 飲んだ | メモ | 日数 | 日付 | 時間 | 飲んだ | メモ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1日目 | ／ | ： | ✓ | | 16日目 | ／ | ： | ✓ | |
| 2日目 | ／ | ： | ✓ | | 17日目 | ／ | ： | ✓ | |
| 3日目 | ／ | ： | ✓ | | 18日目 | ／ | ： | ✓ | |
| 4日目 | ／ | ： | ✓ | | 19日目 | ／ | ： | ✓ | |
| 5日目 | ／ | ： | ✓ | | 20日目 | ／ | ： | ✓ | |
| 6日目 | ／ | ： | ✓ | | 21日目 | ／ | ： | ✓ | |
| 7日目 | ／ | ： | ✓ | | 22日目 | ／ | ： | ✓ | |
| 8日目 | ／ | ： | ✓ | | 23日目 | ／ | ： | ✓ | |
| 9日目 | ／ | ： | ✓ | | 24日目 | ／ | ： | ✓ | |
| 10日目 | ／ | ： | ✓ | | 25日目 | ／ | ： | ✓ | |
| 11日目 | ／ | ： | ✓ | | 26日目 | ／ | ： | ✓ | |
| 12日目 | ／ | ： | ✓ | | 27日目 | ／ | ： | ✓ | |
| 13日目 | ／ | ： | ✓ | | 28日目 | ／ | ： | ✓ | |
| 14日目 | ／ | ： | ✓ | | 29日目 | ／ | ： | ✓ | |
| 15日目 | ／ | ： | ✓ | | 30日目 | ／ | ： | ✓ | |

**15日達成！** 飲み忘れてしまっても気にしすぎず、気持ちを切り替えて続けましょう♪

**どんな変化がありましたか？**

**30日達成！** おめでとうございます！これからも自分のペースで続けていきましょう

**どんな変化がありましたか？**

**継続サポートシート**
**を引き続き使用する場合**

右記QRコードを読み取ってダウンロード！▸▸▸
もしくは、ブラウザで検索してもダウンロードできます。
サン・クラルテ製薬 継続サポートシート で 検索