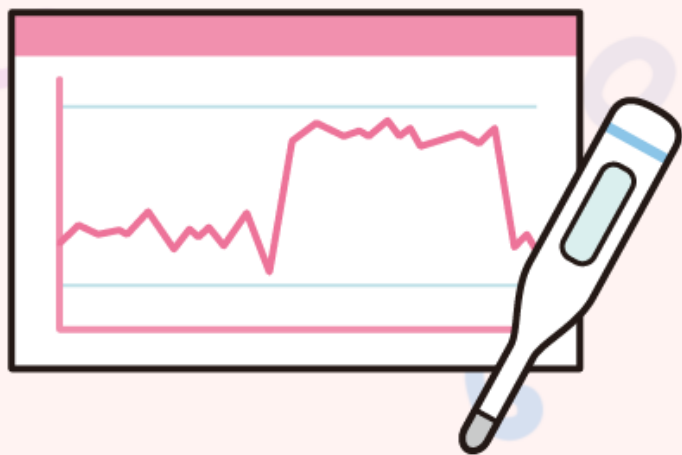


基礎体温を測ってみよう！

体の状態をチェックしよう。基礎体温表があると病院での診断もスムーズ。妊活はもちろん、生理不順やホルモンバランスの乱れを感じている人もつけてみましょう！

基礎体温のつけ方

朝、起き上がる前に婦人体温計（小数点第2位まで測定可能）で測定。低温期と高温期に分かれる。基礎体温の見方は次のページでチェック。



測定したら記録しよう！

- ♡アプリでの記録が便利
- ・iPhoneの“ヘルスケア”アプリ
- ・“ソフィ 生理管理アプリで生理を予測&妊活情報”アプリ がおすすめ



ソフィ 生理管理アプリで生理を予測&妊活情報”アプリQRコード