

**生理のミカタ**

女性の体の悩みや月経にまつわるトラブルについてのサイト。月経の状態を診断できるセルフチェックや婦人科クリニック検索なども。<http://seirino-mikata.jp>



**花王ロリエサイト**

今井さんおすすめのロリエのオリジナル日付入り基礎体温表は、無料でダウンロードできる。女性の健康情報も満載！  
<http://www.kao.co.jp/laurier/>



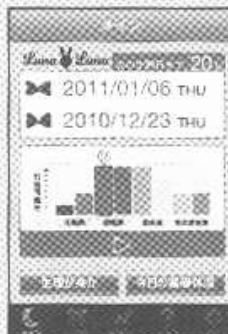
**上手に活用して  
自分のカラダと向き合おう**

カラダのリズムを知るための便利アイテムをご紹介します。自動的に基礎体温表を作ってくれる電子体温計は、ある程度まとまったところで、紙面にグラフ化して、体温計をそのまま医師に見せるのはマナー違反です。



**「10年女性健康手帳」**

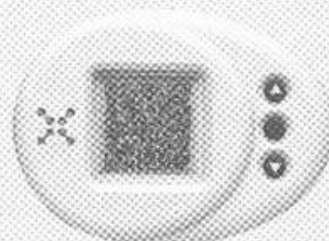
基礎体温表と体調メモが書き込める10年ダイアリー。1ページに1ヵ月分の基礎体温表を掲載。2011年版は2月下旬発売。¥1323 博文館新社



**iPhoneアプリ  
ルナルナ★  
女性の医学 Lite**

毎回入力される生理開始日をもとに、次の生理日開始日と排卵日を予測して携帯電話に知らせてくれる。多機能な有料版もあり。無料

**衣服内温度計\*  
「らん'sナイト」**



パジャマのウエストに装着し、寝ている間の衣服内の温度を計測。低温から高温へ移行する体のリズムもキャッチ。¥13440 QOL \*婦人体温計ではありません



**女性体温計  
「ウーマンドシーC520」**

480日分のデータを自動記憶&グラフ作成。次の排卵日や月経日を自動で計算。体調メモをマークで入力。25~40秒で5分後の予測検温可能。¥6825/テルモ