==========

【論文『自然治癒力数値化理論』に基づく自己診断キット】 朝の 3 大バイタル × 体力指数（FQ） 『自然治癒力・7 項目手動セルフ採点シート』

==========

本シートは、17 年を超えるバイタルデータ研究と自著論文『自然治癒力数値化理論』のアルゴリズムに基づき、あなたの身体が今どれだけエラーを起こしているかを可視化するための厳格な自己採点シートです。 人間の 108 の不調（冷え性、生理痛、肌荒れ、抜け毛、椎間板ヘルニアなど）を根本解決するためには、身体の「内側の数値（3 大バイタル）」と「外側の数値（4 大体力・柔軟力）」のすべてにおいて、100 点満点中【90 点以上】を叩き出す必要があります。 ストップウォッチとメジャーを用意し、現在のあなたの「総合自然治癒力スコア」を手動で算出してみましょう。 ----------

【第 1 ステージ：内側の 3 大バイタルデータ（毎朝測定）】

■項目①：起床時体温の点数 朝、布団から出る直前に体温を測定してください。細胞の熱産生工場（ミトコンドリア）の稼働状態を表します。

＊ 36.6℃ ➔ 【 100 点 】（ミトコンドリアが活発な理想状態）

＊ 36.0℃ ～ 36.4℃ ➔ 【 70 点 】（やや低下。冷え性の初期リスクあり）

＊ 35.5℃ ～ 35.9℃ ➔ 【 40 点 】（要注意。細胞の熱産生が低下しています）

＊ 35.4℃ 以下 ➔ 【 10 点 】（危険。内臓が冷え切っているサインです）

👉 あなたの【体温】の点数：[ ] 点

■項目②：唾液 pH（ペーハー）の点数 朝一番の唾液 pH を測定してください。体内環境が「酸性（炎症状態）」に傾いていないかを暴きます。

＊ 7.4 ➔ 【 100 点 】（体内が理想の弱アルカリ性。不調が起きない環境）

＊ 6.5 ～ 6.9 ➔ 【 60 点 】（体内が酸性に傾き、冷え性や慢性炎症の兆候あり）

＊ 6.4 以下 ➔ 【 20 点 】（危険。体質が極度の酸性＝痛みの原因になります）

👉 あなたの【唾液 pH】の点数：[ ] 点

■項目③：起床時心拍数の点数（前日との心拍数差） 朝、起き上がって静かに測定した「本日の心拍数」と「前日の心拍数」の【差（引き算）】を計算してください。前日からのブレ幅が小さいほど、睡眠中の自律神経が安定している証拠です。

＊ 前日との差が 0 回 ➔ 【 100 点 】（自律神経が非常に安定している理想状態）

＊ 前日との差が 4 ～ 8 回 ➔ 【 60 点 】（交感神経のスイッチが乱れ、疲労が残っています）

＊ 前日との差が 9 回 以上 ➔ 【 20 点 】（危険。自律神経の乱れ、身体が強い SOS を出しています）

※最初の測定日（前日のデータがない日）は暫定的に「100 点」として計算してください。



あなたの【心拍数】の点数：[　　] 点

【第 2 ステージ：外側の 4 大体力・柔軟性データ（体力指数 FQ)】

■項目④：【腕力（腕伏せ)】の点数 ※測定方法：両足をそろえ、手の位置は肩幅に開き、腕立て伏せの姿勢から「肘を曲げたまま」その体勢を維持できた秒数をストップウォッチで測定してください。 【換算基準】維持できた秒数 ＝ そのまま点数になります（例：90 秒維持 ➔ 90 点、最大 100 点、0 秒 ➔ 0 点）



あなたの【腕力】の点数：[　　] 点

■項目⑤：【脚上げ腹筋】の点数 ※測定方法：床に仰向けに寝て、手はおへその位置に置きます。両足をそろえて床から「かかとをこぶし一つ分（約 10cm)」浮かせたまま、その体勢を維持できた秒数を測定してください。【換算基準】維持できた秒数 ＝ そのまま点数になります（例：90 秒維持 ➔ 90 点、最大 100 点、0 秒 ➔ 0



点）　　あなたの【腹筋】の点数：[　　] 点

■項目⑥：【90 度膝曲げ（脚力)】の点数 ※測定方法：壁にぴったりと背中を当て、空気椅子の要領で膝を直角（90 度）に曲げます。手は体の横の位置にだらりと下げたまま、その体勢を維持できた秒数を測定してください。 【換算基準】維持できた秒数 ＝ そのまま点数になります（例：90 秒維持 ➔ 90 点、最大 100 点、0 秒 ➔



0 点）　　あなたの【脚力】の点数：[　　] 点

体力指数(FQ)　　年　　月　　日現在　　さま							
点　腕伏せ　　両足をそろえ、手の位置は肩幅、肘を曲げたまま維持できる時間							
点　脚上げ腹筋　上向きに寝て、手はへその位置、踵をこぶし一つ上げたまま維持できる時間							
点 90度膝曲げ　壁にぴったり背中を当て、膝を90度曲げ、手は横の位置のまま維持できる時間							
100秒	100点	74秒	74点	48秒	48点	22秒	22点
99秒	99点	73秒	73点	47秒	47点	21秒	21点
98秒	98点	72秒	72点	46秒	46点	20秒	20点
97秒	97点	71秒	71点	45秒	45点	19秒	19点
96秒	96点	70秒	70点	44秒	44点	18秒	18点
95秒	95点	69秒	69点	43秒	43点	17秒	17点
94秒	94点	68秒	68点	42秒	42点	16秒	16点
93秒	93点	67秒	67点	41秒	41点	15秒	15点
92秒	92点	66秒	66点	40秒	40点	14秒	14点
91秒	91点	65秒	65点	39秒	39点	13秒	13点
90秒	90点	64秒	64点	38秒	38点	12秒	12点
89秒	89点	63秒	63点	37秒	37点	11秒	11点
88秒	88点	62秒	62点	36秒	36点	10秒	10点
87秒	87点	61秒	61点	35秒	35点	9秒	9点
86秒	86点	60秒	60点	34秒	34点	8秒	8点
85秒	85点	59秒	59点	33秒	33点	7秒	7点
84秒	84点	58秒	58点	32秒	32点	6秒	6点
83秒	83点	57秒	57点	31秒	31点	5秒	5点
82秒	82点	56秒	56点	30秒	30点	4秒	4点
81秒	81点	55秒	55点	29秒	29点	3秒	3点
80秒	80点	54秒	54点	28秒	28点	2秒	2点
79秒	79点	53秒	53点	27秒	27点	1秒	1点
78秒	78点	52秒	52点	26秒	26点	0秒	0点
77秒	77点	51秒	51点	25秒	25点		
76秒	76点	50秒	50点	24秒	24点		
75秒	75点	49秒	49点	23秒	23点		

■項目⑦：【柔軟力】の点数（床と指先の差）　※測定方法：両かかととつま先をそろえ、膝を曲げずにまっすぐ前屈し、床から指先までの距離（差）をミリ単位で測定してください。床についた場合は 0mm（100 点）です。

【柔軟力・点数換算表】

体力指数(FQ)　　年　　月　　日現在　　さま			
点　柔軟性　両かかととつま先をそろえ膝を曲げず前屈し、床と指先の差【　　cm】			
柔軟			
0mm	100点	26mm	48点
1mm	98点	27mm	46点
2mm	96点	28mm	44点
3mm	94点	29mm	42点
4mm	92点	30mm	40点
5mm	90点	31mm	38点
6mm	88点	32mm	36点
7mm	86点	33mm	34点
8mm	84点	34mm	32点
9mm	82点	35mm	30点
10mm	80点	36mm	28点
11mm	78点	37mm	26点
12mm	76点	38mm	24点
13mm	74点	39mm	22点
14mm	72点	40mm	20点
15mm	70点	41mm	18点
16mm	68点	42mm	16点
17mm	66点	43mm	14点
18mm	64点	44mm	12点
19mm	62点	45mm	10点
20mm	60点	46mm	8点
21mm	58点	47mm	6点
22mm	56点	48mm	4点
23mm	54点	49mm	2点
24mm	52点	50mm	0点
25mm	50点		



あなたの【柔軟力】の点数：[　　]点

【総合スコア計算エリア】 上記の 7 つの点数をすべて足して、最後に「7」で割った数字が、あなたの現在の「総合自然治癒力スコア」です。 （ ①体温 ＋ ②pH ＋ ③心拍数 ＋ ④腕力 ＋ ⑤腹筋 ＋ ⑥脚力 ＋ ⑦柔軟力 ） ÷ 7 ＝ 【 】点 / 100 点満点 ----------

----

総合診断結果

90 点以上：【完全健康領域】 あなたの自然治癒力は完璧に機能しています。素晴らしい肉体環境です！

90 点未満だったあなたへ：【危険・体内エラーのサイン】 あなたの自然治癒力は本来の力を発揮できていません。特に「秒数」や「ミリ単位」で 90 点を下回ってしまった項目は、あなたの身体が悲鳴を上げている決定的証拠です。この数値を放置すると、冷え性だけでなく、108 の不調（生理痛、肌荒れ、薄毛、椎間板ヘルニアなど）をドミノ倒しのように引き起こす原因になります。

次のステップ：すべての項目を「90 点以上」の安全圏へ引き上げるために 17 年を超える膨大な臨床データから導き出し、現役の管理栄養士すらも「この組み合わせは盲点だった」と絶賛した、翌朝の内側の数値を強制的に上向かせる食材の黄金比率。 そのノウハウをまとめた『朝のバイタルデータを 90 点以上にするための冷え性特化型・科学的薬膳レシピ完全版（音声解説付)』の詳細は、以下の公式ホームページで 3 日間限定で公開しています。今すぐ詳細をご確認ください。

【 科学的・薬膳レシピの詳細を今すぐ確認する（ https://tempheart.com ） 】