毎日の記録①

年	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
月／日	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
体　重(kg)														
血圧(mmHg) 朝(脈拍 回／分)	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )
血圧(mmHg) 寝る前(脈拍 回／分)	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )
自覚症状 息切れ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
自覚症状 むくみ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
自覚症状 疲れやすさ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
自覚症状 食欲低下	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
自覚症状 不眠	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
運動(○か×で記入)														
服薬チェック 朝	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
服薬チェック 昼	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
服薬チェック 夕	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□

メモ

毎日の記録②

年	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
月／日	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
体　重(kg)														
血圧(mmHg) 朝(脈拍 回／分)	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )
血圧(mmHg) 寝る前(脈拍 回／分)	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )
自覚症状 息切れ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
自覚症状 むくみ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
自覚症状 疲れやすさ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
自覚症状 食欲低下	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
自覚症状 不眠	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
運動(○か×で記入)														
服薬チェック 朝	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
服薬チェック 昼	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
服薬チェック 夕	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□

メモ

毎日の記録③

年	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
月／日	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
体　重(kg)														
血圧(mmHg) 朝(脈拍 回／分)	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )
血圧(mmHg) 寝る前(脈拍 回／分)	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )
自覚症状 息切れ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
自覚症状 むくみ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
自覚症状 疲れやすさ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
自覚症状 食欲低下	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
自覚症状 不眠	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
運動(○か×で記入)														
服薬チェック 朝	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
服薬チェック 昼	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
服薬チェック 夕	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□

メモ

毎日の記録④

年	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
月／日	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
体　重(kg)														
血圧(mmHg) 朝(脈拍 回／分)	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )
血圧(mmHg) 寝る前(脈拍 回／分)	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )
自覚症状 息切れ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
自覚症状 むくみ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
自覚症状 疲れやすさ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
自覚症状 食欲低下	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
自覚症状 不眠	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
運動(○か×で記入)														
服薬チェック 朝	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
服薬チェック 昼	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
服薬チェック 夕	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□

メモ

毎日の記録⑤

年		日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
月／日		／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
体　重(kg)															
血圧(mmHg)	朝(脈拍 回／分)	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )
	寝る前(脈拍 回／分)	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )
自覚症状	息切れ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	むくみ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	疲れやすさ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	食欲低下	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	不眠	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
運動(○か×で記入)															
服薬チェック	朝	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
	昼	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
	夕	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□

メモ

毎日の記録⑥

年		日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
月／日		／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
体　重(kg)															
血圧(mmHg)	朝(脈拍 回／分)	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )
	寝る前(脈拍 回／分)	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )
自覚症状	息切れ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	むくみ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	疲れやすさ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	食欲低下	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	不眠	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
運動(○か×で記入)															
服薬チェック	朝	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
	昼	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
	夕	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□

メモ

毎日の記録⑦

年	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
月／日	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
体　重(kg)														
血圧(mmHg) 朝(脈拍 回／分)	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )
血圧(mmHg) 寝る前(脈拍 回／分)	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )
自覚症状 息切れ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
自覚症状 むくみ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
自覚症状 疲れやすさ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
自覚症状 食欲低下	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
自覚症状 不眠	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
運動(○か×で記入)														
服薬チェック 朝	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
服薬チェック 昼	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
服薬チェック 夕	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□

メモ

毎日の記録⑧

年	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
月／日	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
体　重(kg)														
血圧(mmHg) 朝(脈拍 回／分)	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )
血圧(mmHg) 寝る前(脈拍 回／分)	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )
自覚症状 息切れ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
自覚症状 むくみ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
自覚症状 疲れやすさ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
自覚症状 食欲低下	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
自覚症状 不眠	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
運動(○か×で記入)														
服薬チェック 朝	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
服薬チェック 昼	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
服薬チェック 夕	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□

メモ

毎日の記録⑨

年		日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
月／日		／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
体　重(kg)															
血圧(mmHg)	朝(脈拍 回／分)	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )
	寝る前(脈拍 回／分)	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )
自覚症状	息切れ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	むくみ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	疲れやすさ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	食欲低下	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	不眠	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
運動(○か×で記入)															
服薬チェック	朝	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
	昼	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
	夕	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□

メモ

毎日の記録⑩

年	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
月／日	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
体　重(kg)														
血圧(mmHg) 朝(脈拍 回／分)	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )
血圧(mmHg) 寝る前(脈拍 回／分)	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )	／( )
自覚症状 息切れ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
自覚症状 むくみ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
自覚症状 疲れやすさ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
自覚症状 食欲低下	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
自覚症状 不眠	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
運動(○か×で記入)														
服薬チェック 朝	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
服薬チェック 昼	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
服薬チェック 夕	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□

メモ