毎日の記録①

年		日	月	火	水	木	金
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
	むくみ	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
	食欲低下	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
運動(○か×で記入)							
服薬チェック	朝	□	□	□	□	□	□
	昼	□	□	□	□	□	□
	夕	□	□	□	□	□	□

メモ

土	日	月	火	水	木	金	土
／	／	／	／	／	／	／	／
/ (　　)	/ (　　)	/ (　　)	/ (　　)	/ (　　)	/ (　　)	/ (　　)	/ (　　)
/ (　　)	/ (　　)	/ (　　)	/ (　　)	/ (　　)	/ (　　)	/ (　　)	/ (　　)
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	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	有・無	有・無	有・無	有・無
有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
□	□	□	□	□	□	□	□
□	□	□	□	□	□	□	□
□	□	□	□	□	□	□	□

毎日の記録②

年		日	月	火	水	木	金
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
	むくみ	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
	食欲低下	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
運動(○か×で記入)							
服薬チェック	朝	□	□	□	□	□	□
	昼	□	□	□	□	□	□
	夕	□	□	□	□	□	□

メモ

土	日	月	火	水	木	金	土
／	／	／	／	／	／	／	／
/ (　　)	/ (　　)	/ (　　)	/ (　　)	/ (　　)	/ (　　)	/ (　　)	/ (　　)
/ (　　)	/ (　　)	/ (　　)	/ (　　)	/ (　　)	/ (　　)	/ (　　)	/ (　　)
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	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	有・無	有・無	有・無	有・無
有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
□	□	□	□	□	□	□	□
□	□	□	□	□	□	□	□
□	□	□	□	□	□	□	□

毎日の記録③

年		日	月	火	水	木	金
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
	むくみ	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
	食欲低下	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
運動(○か×で記入)							
服薬チェック	朝	□	□	□	□	□	□
	昼	□	□	□	□	□	□
	夕	□	□	□	□	□	□

メモ

土	日	月	火	水	木	金	土
／	／	／	／	／	／	／	／
／ （　　）	／ （　　）	／ （　　）	／ （　　）	／ （　　）	／ （　　）	／ （　　）	／ （　　）
／ （　　）	／ （　　）	／ （　　）	／ （　　）	／ （　　）	／ （　　）	／ （　　）	／ （　　）
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	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	有・無	有・無	有・無	有・無
有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
□	□	□	□	□	□	□	□
□	□	□	□	□	□	□	□
□	□	□	□	□	□	□	□

毎日の記録④

年		日	月	火	水	木	金
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
	むくみ	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
	食欲低下	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
運動(○か×で記入)							
服薬チェック	朝	□	□	□	□	□	□
	昼	□	□	□	□	□	□
	夕	□	□	□	□	□	□

メモ

土	日	月	火	水	木	金	土
／	／	／	／	／	／	／	／
／ （　　）	／ （　　）	／ （　　）	／ （　　）	／ （　　）	／ （　　）	／ （　　）	／ （　　）
／ （　　）	／ （　　）	／ （　　）	／ （　　）	／ （　　）	／ （　　）	／ （　　）	／ （　　）
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	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	有・無	有・無	有・無	有・無
有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
□	□	□	□	□	□	□	□
□	□	□	□	□	□	□	□
□	□	□	□	□	□	□	□

毎日の記録⑤

年		日	月	火	水	木	金
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
	むくみ	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
	食欲低下	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
運動(○か×で記入)							
服薬チェック	朝	□	□	□	□	□	□
	昼	□	□	□	□	□	□
	夕	□	□	□	□	□	□

メモ

土	日	月	火	水	木	金	土
／	／	／	／	／	／	／	／
／ （　　）	／ （　　）	／ （　　）	／ （　　）	／ （　　）	／ （　　）	／ （　　）	／ （　　）
／ （　　）	／ （　　）	／ （　　）	／ （　　）	／ （　　）	／ （　　）	／ （　　）	／ （　　）
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	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	有・無	有・無	有・無	有・無
有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
□	□	□	□	□	□	□	□
□	□	□	□	□	□	□	□
□	□	□	□	□	□	□	□

毎日の記録⑥

年		日	月	火	水	木	金
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
	むくみ	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
	食欲低下	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
運動(○か×で記入)							
服薬チェック	朝	□	□	□	□	□	□
	昼	□	□	□	□	□	□
	夕	□	□	□	□	□	□

メモ

土	日	月	火	水	木	金	土
／	／	／	／	／	／	／	／
/ (　　)	/ (　　)	/ (　　)	/ (　　)	/ (　　)	/ (　　)	/ (　　)	/ (　　)
/ (　　)	/ (　　)	/ (　　)	/ (　　)	/ (　　)	/ (　　)	/ (　　)	/ (　　)
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	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	有・無	有・無	有・無	有・無
有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
□	□	□	□	□	□	□	□
□	□	□	□	□	□	□	□
□	□	□	□	□	□	□	□

毎日の記録⑦

年		日	月	火	水	木	金
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
	むくみ	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
	食欲低下	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
運動(○か×で記入)							
服薬チェック	朝	□	□	□	□	□	□
	昼	□	□	□	□	□	□
	夕	□	□	□	□	□	□

メモ

土	日	月	火	水	木	金	土
／	／	／	／	／	／	／	／
／ （　　）	／ （　　）	／ （　　）	／ （　　）	／ （　　）	／ （　　）	／ （　　）	／ （　　）
／ （　　）	／ （　　）	／ （　　）	／ （　　）	／ （　　）	／ （　　）	／ （　　）	／ （　　）
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	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	有・無	有・無	有・無	有・無
有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
□	□	□	□	□	□	□	□
□	□	□	□	□	□	□	□
□	□	□	□	□	□	□	□

毎日の記録⑧

年		日	月	火	水	木	金
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
	むくみ	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
	食欲低下	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
運動(○か×で記入)							
服薬チェック	朝	□	□	□	□	□	□
	昼	□	□	□	□	□	□
	夕	□	□	□	□	□	□

メモ

土	日	月	火	水	木	金	土
／	／	／	／	／	／	／	／
/ (　　)	/ (　　)	/ (　　)	/ (　　)	/ (　　)	/ (　　)	/ (　　)	/ (　　)
/ (　　)	/ (　　)	/ (　　)	/ (　　)	/ (　　)	/ (　　)	/ (　　)	/ (　　)
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	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	有・無	有・無	有・無	有・無
有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
□	□	□	□	□	□	□	□
□	□	□	□	□	□	□	□
□	□	□	□	□	□	□	□

毎日の記録⑨

年		日	月	火	水	木	金
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
	むくみ	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
	食欲低下	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
運動(○か×で記入)							
服薬チェック	朝	□	□	□	□	□	□
	昼	□	□	□	□	□	□
	夕	□	□	□	□	□	□

メモ

土	日	月	火	水	木	金	土
／	／	／	／	／	／	／	／
/ (　　)	/ (　　)	/ (　　)	/ (　　)	/ (　　)	/ (　　)	/ (　　)	/ (　　)
/ (　　)	/ (　　)	/ (　　)	/ (　　)	/ (　　)	/ (　　)	/ (　　)	/ (　　)
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	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	有・無	有・無	有・無	有・無
有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
□	□	□	□	□	□	□	□
□	□	□	□	□	□	□	□
□	□	□	□	□	□	□	□

毎日の記録⑩

年		日	月	火	水	木	金
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
	むくみ	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
	食欲低下	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
運動(○か×で記入)							
服薬チェック	朝	□	□	□	□	□	□
	昼	□	□	□	□	□	□
	夕	□	□	□	□	□	□

メモ

土	日	月	火	水	木	金	土
／	／	／	／	／	／	／	／
／ （　　）	／ （　　）	／ （　　）	／ （　　）	／ （　　）	／ （　　）	／ （　　）	／ （　　）
／ （　　）	／ （　　）	／ （　　）	／ （　　）	／ （　　）	／ （　　）	／ （　　）	／ （　　）
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	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	有・無	有・無	有・無	有・無
有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
□	□	□	□	□	□	□	□
□	□	□	□	□	□	□	□
□	□	□	□	□	□	□	□