

毎日の記録

わたしの理想体重は _____ kg です

		日	月	火	水	木	金	土
月/日		/	/	/	/	/	/	/
体重 (kg)								
血圧 (mmHg)	朝	/	/	/	/	/	/	/
	夕	/	/	/	/	/	/	/
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
	むくみ	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
	食欲低下	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
メモ								



毎日の記録

わたしの理想体重は _____ kg です

		日	月	火	水	木	金	土
月/日		/	/	/	/	/	/	/
体重 (kg)								
血圧 (mmHg)	朝	/	/	/	/	/	/	/
	夕	/	/	/	/	/	/	/
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
	むくみ	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
	食欲低下	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
メモ								

