

## 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<br>(mmHg) | 朝     | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   |
|              | 夕     | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   |
| 脈拍 (回/分)     |       |     |     |     |     |     |     |     |
| 自覚症状         | 息切れ   | 有・無 |
|              | むくみ   | 有・無 |
|              | 疲れやすさ | 有・無 |
|              | 食欲低下  | 有・無 |
|              | 不眠    | 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<br>(mmHg) | 朝     | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   |
|              | 夕     | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   |
| 脈拍 (回／分)     |       |     |     |     |     |     |     |     |
| 自覚症状         | 息切れ   | 有・無 |
|              | むくみ   | 有・無 |
|              | 疲れやすさ | 有・無 |
|              | 食欲低下  | 有・無 |
|              | 不眠    | 有・無 |
| メモ           |       |     |     |     |     |     |     |     |

