健康管理表（生活記録）

月

【自分の目標】

日										
曜日										
血圧	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
食事										
服薬	朝 昼 夜 寝る前	朝 昼 夜 寝る前	朝 昼 夜 寝る前	朝 昼 夜 寝る前	朝 昼 夜 寝る前	朝 昼 夜 寝る前	朝 昼 夜 寝る前	朝 昼 夜 寝る前	朝 昼 夜 寝る前	朝 昼 夜 寝る前
水分										
	○たくさん取った　△いつもと同じ　×少ない									
尿量										
	○多い　△いつもと同じ　×少ない									
活気										
	○活気あり　△いつもと同じ　×活気なし									
体温										
体重										

日										
曜日										
血圧	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
食事										
服薬	朝 昼 夜 寝る前	朝 昼 夜 寝る前	朝 昼 夜 寝る前	朝 昼 夜 寝る前	朝 昼 夜 寝る前	朝 昼 夜 寝る前	朝 昼 夜 寝る前	朝 昼 夜 寝る前	朝 昼 夜 寝る前	朝 昼 夜 寝る前
水分										
	○たくさん取った　△いつもと同じ　×少ない									
尿量										
	○多い　△いつもと同じ　×少ない									
活気										
	○活気あり　△いつもと同じ　×活気なし									
体温										
体重										

日										
曜日										
血圧	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
食事										
服薬	朝 昼 夜 寝る前	朝 昼 夜 寝る前	朝 昼 夜 寝る前	朝 昼 夜 寝る前	朝 昼 夜 寝る前	朝 昼 夜 寝る前	朝 昼 夜 寝る前	朝 昼 夜 寝る前	朝 昼 夜 寝る前	朝 昼 夜 寝る前
水分										
	○たくさん取った　△いつもと同じ　×少ない									
尿量										
	○多い　△いつもと同じ　×少ない									
活気										
	○活気あり　△いつもと同じ　×活気なし									
体温										
体重										

日付	気になること　いつもと変わったこと	記録者

日付	気になること　いつもと変わったこと	記録者