

2023年度

メティコトリム



氏名

メディコトリム記録ノートの使い方

このノートは、あなたの主観で記入してください。
記録を続けることで、まずは自身の生活を振り返ってみましょう！

このノートの記録を基に、メディコスタッフがアドバイスをします。
元気な体で長生きするために、一緒に頑張りましょう！

メディコトリム記録ノートの記入例

曜日	日
日付	1
血圧 上/下	125/80
心拍数	77
体重	60.2
運動	○
食事量	×
食事バランス	○
間食	○あり・なし
飲酒	あり・○なし

血圧・心拍数・体重は数値で記入しましょう。

○：運動した ×：運動しなかった
○：適量だった ×：適量ではなかった・欠食した
○：良い ×：悪い

間食・飲酒は、あり・なしのどちらかに○を付けましょう。

☆体重と血圧は、できるだけ起床排尿後に測りましょう。

☆体重を1週間記録したら、平均を計算しましょう。

4月



曜日	日	月	火	水
日付				
血压 上/下				
心拍数				
体重				
運動				
食事量				
食事バランス				
間食				
飲酒				
日付	2	3	4	5
血压 上/下	/	/	/	/
心拍数				
体重				
運動				
食事量				
食事バランス				
間食	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
飲酒	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
日付	9	10	11	12
血压 上/下	/	/	/	/
心拍数				
体重				
運動				
食事量				
食事バランス				
間食	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
飲酒	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
日付	16	17	18	19
血压 上/下	/	/	/	/
心拍数				
体重				
運動				
食事量				
食事バランス				
間食	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
飲酒	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
日付	23	24	25	26
血压 上/下	/	/	/	/
心拍数				
体重				
運動				
食事量				
食事バランス				
間食	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
飲酒	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
日付	30			
血压 上/下	/			
心拍数				
体重				
運動				
食事量				
食事バランス				
間食	あり・なし			
飲酒	あり・なし			

木	金	土	曜日
		1	日付
		/	血压 上/下
			心拍数
			体重
			運動
			食事量
			食事バランス
		あり・なし	間食
		あり・なし	飲酒
6	7	8	日付
/	/	/	血压 上/下
			心拍数
			体重
			運動
			食事量
			食事バランス
あり・なし	あり・なし	あり・なし	間食
あり・なし	あり・なし	あり・なし	飲酒
13	14	15	日付
/	/	/	血压 上/下
			心拍数
			体重
			運動
			食事量
			食事バランス
あり・なし	あり・なし	あり・なし	間食
あり・なし	あり・なし	あり・なし	飲酒
20	21	22	日付
/	/	/	血压 上/下
			心拍数
			体重
			運動
			食事量
			食事バランス
あり・なし	あり・なし	あり・なし	間食
あり・なし	あり・なし	あり・なし	飲酒
27	28	29	日付
/	/	/	血压 上/下
			心拍数
			体重
			運動
			食事量
			食事バランス
あり・なし	あり・なし	あり・なし	間食
あり・なし	あり・なし	あり・なし	飲酒
			日付
			血压 上/下
			心拍数
			体重
			運動
			食事量
			食事バランス
			間食
			飲酒

血压、心拍数、体重は
数値で記載しましょう。

運動

- 運動した
- × 運動しなかった

食事量

- 適量
- × 適量ではなかった
または欠食した

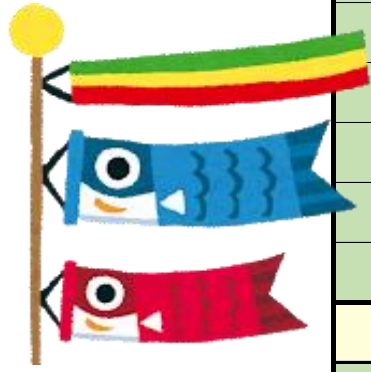
食事バランス

- 良い
- × 悪い

間食、飲酒は
【あり・なし】
のどちらかを○で囲み



5月



曜日	日	月	火	水
日付		1	2	3
血圧 上/下		/	/	/
心拍数				
体重				
運動				
食事量				
食事バランス				
間食		あり・なし	あり・なし	あり・なし
飲酒		あり・なし	あり・なし	あり・なし
日付	7	8	9	10
血圧 上/下	/	/	/	/
心拍数				
体重				
運動				
食事量				
食事バランス				
間食	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
飲酒	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
日付	14	15	16	17
血圧 上/下	/	/	/	/
心拍数				
体重				
運動				
食事量				
食事バランス				
間食	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
飲酒	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
日付	21	22	23	24
血圧 上/下	/	/	/	/
心拍数				
体重				
運動				
食事量				
食事バランス				
間食	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
飲酒	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
日付	28	29	30	31
血圧 上/下	/	/	/	/
心拍数				
体重				
運動				
食事量				
食事バランス				
間食	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
飲酒	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし

木	金	土	曜日
4	5	6	日付
/	/	/	血圧 上/下
			心拍数
			体重
			運動
			食事量
			食事バランス
あり・なし	あり・なし	あり・なし	間食
あり・なし	あり・なし	あり・なし	飲酒
11	12	13	日付
/	/	/	血圧 上/下
			心拍数
			体重
			運動
			食事量
			食事バランス
あり・なし	あり・なし	あり・なし	間食
あり・なし	あり・なし	あり・なし	飲酒
18	19	20	日付
/	/	/	血圧 上/下
			心拍数
			体重
			運動
			食事量
			食事バランス
あり・なし	あり・なし	あり・なし	間食
あり・なし	あり・なし	あり・なし	飲酒
25	26	27	日付
/	/	/	血圧 上/下
			心拍数
			体重
			運動
			食事量
			食事バランス
あり・なし	あり・なし	あり・なし	間食
あり・なし	あり・なし	あり・なし	飲酒
			日付
			血圧 上/下
			心拍数
			体重
			運動
			食事量
			食事バランス
			間食
			飲酒

血圧、心拍数、体重は
数値で記載しましょう。

運動

- 運動した
- × 運動しなかった

食事量

- 適量
- × 適量ではなかった
または欠食した

食事バランス

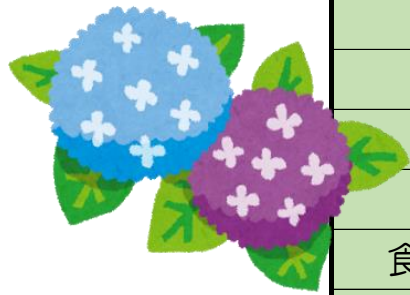
- 良い
- × 悪い

間食、飲酒は

【あり・なし】
のどちらかを○で囲み
ましょう。



6月



曜日	日	月	火	水
日付				
血压 上/下				
心拍数				
体重				
運動				
食事量				
食事バランス				
間食				
飲酒				
日付	4	5	6	7
血压 上/下	/	/	/	/
心拍数				
体重				
運動				
食事量				
食事バランス				
間食	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
飲酒	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
日付	11	12	13	14
血压 上/下	/	/	/	/
心拍数				
体重				
運動				
食事量				
食事バランス				
間食	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
飲酒	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
日付	18	19	20	21
血压 上/下	/	/	/	/
心拍数				
体重				
運動				
食事量				
食事バランス				
間食	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
飲酒	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
日付	25	26	27	28
血压 上/下	/	/	/	/
心拍数				
体重				
運動				
食事量				
食事バランス				
間食	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
飲酒	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし

木	金	土	曜日
1	2	3	日付
/	/	/	血圧 上/下
			心拍数
			体重
			運動
			食事量
			食事バランス
あり・なし	あり・なし	あり・なし	間食
あり・なし	あり・なし	あり・なし	飲酒
8	9	10	日付
/	/	/	血圧 上/下
			心拍数
			体重
			運動
			食事量
			食事バランス
あり・なし	あり・なし	あり・なし	間食
あり・なし	あり・なし	あり・なし	飲酒
15	16	17	日付
/	/	/	血圧 上/下
			心拍数
			体重
			運動
			食事量
			食事バランス
あり・なし	あり・なし	あり・なし	間食
あり・なし	あり・なし	あり・なし	飲酒
22	23	24	日付
/	/	/	血圧 上/下
			心拍数
			体重
			運動
			食事量
			食事バランス
あり・なし	あり・なし	あり・なし	間食
あり・なし	あり・なし	あり・なし	飲酒
29	30		日付
/	/		血圧 上/下
			心拍数
			体重
			運動
			食事量
			食事バランス
あり・なし	あり・なし		間食
あり・なし	あり・なし		飲酒

血圧、心拍数、体重は
数値で記載しましょう。

運動

- 運動した
- × 運動しなかった

食事量

- 適量
- × 適量ではなかった
または欠食した

食事バランス

- 良い
- × 悪い

間食、飲酒は

【あり・なし】
のどちらかを○で囲み
ましょう。



7月



曜日	日	月	火	水
日付				
血压 上/下				
心拍数				
体重				
運動				
食事量				
食事バランス				
間食				
飲酒				
日付	2	3	4	5
血压 上/下	/	/	/	/
心拍数				
体重				
運動				
食事量				
食事バランス				
間食	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
飲酒	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
日付	9	10	11	12
血压 上/下	/	/	/	/
心拍数				
体重				
運動				
食事量				
食事バランス				
間食	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
飲酒	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
日付	16	17	18	19
血压 上/下	/	/	/	/
心拍数				
体重				
運動				
食事量				
食事バランス				
間食	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
飲酒	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
日付	23	24	25	26
血压 上/下	/	/	/	/
心拍数				
体重				
運動				
食事量				
食事バランス				
間食	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
飲酒	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
日付	30	31		
血压 上/下	/	/		
心拍数				
体重				
運動				
食事量				
食事バランス				
間食	あり・なし	あり・なし		
飲酒	あり・なし	あり・なし		

木	金	土	曜日
		1	日付
		/	血圧 上/下
			心拍数
			体重
			運動
			食事量
			食事バランス
		あり・なし	間食
		あり・なし	飲酒
6	7	8	日付
/	/	/	血圧 上/下
			心拍数
			体重
			運動
			食事量
			食事バランス
あり・なし	あり・なし	あり・なし	間食
あり・なし	あり・なし	あり・なし	飲酒
13	14	15	日付
/	/	/	血圧 上/下
			心拍数
			体重
			運動
			食事量
			食事バランス
あり・なし	あり・なし	あり・なし	間食
あり・なし	あり・なし	あり・なし	飲酒
20	21	22	日付
/	/	/	血圧 上/下
			心拍数
			体重
			運動
			食事量
			食事バランス
あり・なし	あり・なし	あり・なし	間食
あり・なし	あり・なし	あり・なし	飲酒
27	28	29	日付
/	/	/	血圧 上/下
			心拍数
			体重
			運動
			食事量
			食事バランス
あり・なし	あり・なし	あり・なし	間食
あり・なし	あり・なし	あり・なし	飲酒
			日付
			血圧 上/下
			心拍数
			体重
			運動
			食事量
			食事バランス
			間食
			飲酒

血圧、心拍数、体重は
数値で記載しましょう。

運動

- 運動した
- × 運動しなかった

食事量

- 適量
- × 適量ではなかった
または欠食した

食事バランス

- 良い
- × 悪い

間食、飲酒は
【あり・なし】
のどちらかを○で囲み



8月



曜日	日	月	火	水
日付			1	2
血压 上/下			/	/
心拍数				
体重				
運動				
食事量				
食事バランス				
間食			あり・なし	あり・なし
飲酒			あり・なし	あり・なし
日付	6	7	8	9
血压 上/下	/	/	/	/
心拍数				
体重				
運動				
食事量				
食事バランス				
間食	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
飲酒	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
日付	13	14	15	16
血压 上/下	/	/	/	/
心拍数				
体重				
運動				
食事量				
食事バランス				
間食	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
飲酒	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
日付	20	21	22	23
血压 上/下	/	/	/	/
心拍数				
体重				
運動				
食事量				
食事バランス				
間食	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
飲酒	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
日付	27	28	29	30
血压 上/下	/	/	/	/
心拍数				
体重				
運動				
食事量				
食事バランス				
間食	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
飲酒	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし

木	金	土	曜日
3	4	5	日付
/	/	/	血圧 上/下
			心拍数
			体重
			運動
			食事量
			食事バランス
あり・なし	あり・なし	あり・なし	間食
あり・なし	あり・なし	あり・なし	飲酒
10	11	12	日付
/	/	/	血圧 上/下
			心拍数
			体重
			運動
			食事量
			食事バランス
あり・なし	あり・なし	あり・なし	間食
あり・なし	あり・なし	あり・なし	飲酒
17	18	19	日付
/	/	/	血圧 上/下
			心拍数
			体重
			運動
			食事量
			食事バランス
あり・なし	あり・なし	あり・なし	間食
あり・なし	あり・なし	あり・なし	飲酒
24	25	26	日付
/	/	/	血圧 上/下
			心拍数
			体重
			運動
			食事量
			食事バランス
あり・なし	あり・なし	あり・なし	間食
あり・なし	あり・なし	あり・なし	飲酒
31			日付
/			血圧 上/下
			心拍数
			体重
			運動
			食事量
			食事バランス
あり・なし			間食
あり・なし			飲酒

血圧、心拍数、体重は
数値で記載しましょう。

運動

- 運動した
- × 運動しなかった

食事量

- 適量
- × 適量ではなかった
または欠食した

食事バランス

- 良い
- × 悪い

間食、飲酒は
【あり・なし】
のどちらかを○で囲み
ましょう。



9月



曜日	日	月	火	水
日付				
血压 上/下				
心拍数				
体重				
運動				
食事量				
食事バランス				
間食				
飲酒				
日付	3	4	5	6
血压 上/下	/	/	/	/
心拍数				
体重				
運動				
食事量				
食事バランス				
間食	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
飲酒	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
日付	10	11	12	13
血压 上/下	/	/	/	/
心拍数				
体重				
運動				
食事量				
食事バランス				
間食	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
飲酒	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
日付	17	18	19	20
血压 上/下	/	/	/	/
心拍数				
体重				
運動				
食事量				
食事バランス				
間食	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
飲酒	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
日付	24	25	26	27
血压 上/下	/	/	/	/
心拍数				
体重				
運動				
食事量				
食事バランス				
間食	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
飲酒	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし

木	金	土	曜日
	1	2	日付
	/	/	血圧 上/下
			心拍数
			体重
			運動
			食事量
			食事バランス
	あり・なし	あり・なし	間食
	あり・なし	あり・なし	飲酒
7	8	9	日付
/	/	/	血圧 上/下
			心拍数
			体重
			運動
			食事量
			食事バランス
あり・なし	あり・なし	あり・なし	間食
あり・なし	あり・なし	あり・なし	飲酒
14	15	16	日付
/	/	/	血圧 上/下
			心拍数
			体重
			運動
			食事量
			食事バランス
あり・なし	あり・なし	あり・なし	間食
あり・なし	あり・なし	あり・なし	飲酒
21	22	23	日付
/	/	/	血圧 上/下
			心拍数
			体重
			運動
			食事量
			食事バランス
あり・なし	あり・なし	あり・なし	間食
あり・なし	あり・なし	あり・なし	飲酒
28	29	30	日付
/	/	/	血圧 上/下
			心拍数
			体重
			運動
			食事量
			食事バランス
あり・なし	あり・なし	あり・なし	間食
あり・なし	あり・なし	あり・なし	飲酒

血圧、心拍数、体重は
数値で記載しましょう。

運動

- 運動した
- × 運動しなかった

食事量

- 適量
- × 適量ではなかった
または欠食した

食事バランス

- 良い
- × 悪い

間食、飲酒は

【あり・なし】
のどちらかを○で囲み
ましょう。



10月



曜日	日	月	火	水
日付	1	2	3	4
血压 上/下	/	/	/	/
心拍数				
体重				
運動				
食事量				
食事バランス				
間食	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
飲酒	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
日付	8	9	10	11
血压 上/下	/	/	/	/
心拍数				
体重				
運動				
食事量				
食事バランス				
間食	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
飲酒	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
日付	15	16	17	18
血压 上/下	/	/	/	/
心拍数				
体重				
運動				
食事量				
食事バランス				
間食	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
飲酒	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
日付	22	23	24	25
血压 上/下	/	/	/	/
心拍数				
体重				
運動				
食事量				
食事バランス				
間食	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
飲酒	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
日付	29	30	31	
血压 上/下	/	/	/	
心拍数				
体重				
運動				
食事量				
食事バランス				
間食	あり・なし	あり・なし	あり・なし	
飲酒	あり・なし	あり・なし	あり・なし	

木	金	土	曜日
5	6	7	日付
/	/	/	血圧 上/下
			心拍数
			体重
			運動
			食事量
			食事バランス
あり・なし	あり・なし	あり・なし	間食
あり・なし	あり・なし	あり・なし	飲酒
12	13	14	日付
/	/	/	血圧 上/下
			心拍数
			体重
			運動
			食事量
			食事バランス
あり・なし	あり・なし	あり・なし	間食
あり・なし	あり・なし	あり・なし	飲酒
19	20	21	日付
/	/	/	血圧 上/下
			心拍数
			体重
			運動
			食事量
			食事バランス
あり・なし	あり・なし	あり・なし	間食
あり・なし	あり・なし	あり・なし	飲酒
26	27	28	日付
/	/	/	血圧 上/下
			心拍数
			体重
			運動
			食事量
			食事バランス
あり・なし	あり・なし	あり・なし	間食
あり・なし	あり・なし	あり・なし	飲酒
			日付
			血圧 上/下
			心拍数
			体重
			運動
			食事量
			食事バランス
			間食
			飲酒

血圧、心拍数、体重は
数値で記載しましょう。

運動

- 運動した
- × 運動しなかった

食事量

- 適量
- × 適量ではなかった
または欠食した

食事バランス

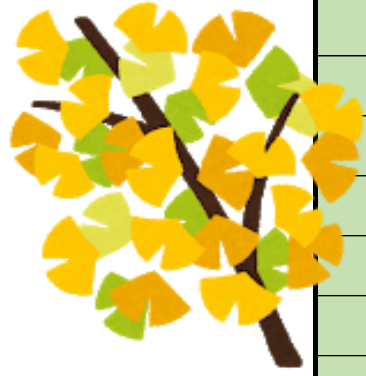
- 良い
- × 悪い

間食、飲酒は

【あり・なし】
のどちらかを○で囲み
ましょう。



11月



曜日	日	月	火	水
日付				1
血压 上/下				/
心拍数				
体重				
運動				
食事量				
食事バランス				
間食				あり・なし
飲酒				あり・なし
日付	5	6	7	8
血压 上/下	/	/	/	/
心拍数				
体重				
運動				
食事量				
食事バランス				
間食	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
飲酒	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
日付	12	13	14	15
血压 上/下	/	/	/	/
心拍数				
体重				
運動				
食事量				
食事バランス				
間食	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
飲酒	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
日付	19	20	21	22
血压 上/下	/	/	/	/
心拍数				
体重				
運動				
食事量				
食事バランス				
間食	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
飲酒	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
日付	26	27	28	29
血压 上/下	/	/	/	/
心拍数				
体重				
運動				
食事量				
食事バランス				
間食	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
飲酒	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし

木	金	土	曜日
2	3	4	日付
/	/	/	血圧 上/下
			心拍数
			体重
			運動
			食事量
			食事バランス
あり・なし	あり・なし	あり・なし	間食
あり・なし	あり・なし	あり・なし	飲酒
9	10	11	日付
/	/	/	血圧 上/下
			心拍数
			体重
			運動
			食事量
			食事バランス
あり・なし	あり・なし	あり・なし	間食
あり・なし	あり・なし	あり・なし	飲酒
16	17	18	日付
/	/	/	血圧 上/下
			心拍数
			体重
			運動
			食事量
			食事バランス
あり・なし	あり・なし	あり・なし	間食
あり・なし	あり・なし	あり・なし	飲酒
23	24	25	日付
/	/	/	血圧 上/下
			心拍数
			体重
			運動
			食事量
			食事バランス
あり・なし	あり・なし	あり・なし	間食
あり・なし	あり・なし	あり・なし	飲酒
30			日付
/			血圧 上/下
			心拍数
			体重
			運動
			食事量
			食事バランス
あり・なし			間食
あり・なし			飲酒

血圧、心拍数、体重は
数値で記載しましょう。

運動

- 運動した
- × 運動しなかった

食事量

- 適量
- × 適量ではなかった
または欠食した

食事バランス

- 良い
- × 悪い

間食、飲酒は

【あり・なし】
のどちらかを○で囲み
ましょう。



12月



曜日	日	月	火	水
日付				
血压 上/下				
心拍数				
体重				
運動				
食事量				
食事バランス				
間食				
飲酒				
日付	3	4	5	6
血压 上/下	/	/	/	/
心拍数				
体重				
運動				
食事量				
食事バランス				
間食	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
飲酒	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
日付	10	11	12	13
血压 上/下	/	/	/	/
心拍数				
体重				
運動				
食事量				
食事バランス				
間食	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
飲酒	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
日付	17	18	19	20
血压 上/下	/	/	/	/
心拍数				
体重				
運動				
食事量				
食事バランス				
間食	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
飲酒	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
日付	24	25	26	27
血压 上/下	/	/	/	/
心拍数				
体重				
運動				
食事量				
食事バランス				
間食	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
飲酒	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
日付	31			
血压 上/下	/			
心拍数				
体重				
運動				
食事量				
食事バランス				
間食	あり・なし			
飲酒	あり・なし			

木	金	土	曜日
	1	2	日付
	/	/	血圧 上/下
			心拍数
			体重
			運動
			食事量
			食事バランス
	あり・なし	あり・なし	間食
	あり・なし	あり・なし	飲酒
7	8	9	日付
/	/	/	血圧 上/下
			心拍数
			体重
			運動
			食事量
			食事バランス
あり・なし	あり・なし	あり・なし	間食
あり・なし	あり・なし	あり・なし	飲酒
14	15	16	日付
/	/	/	血圧 上/下
			心拍数
			体重
			運動
			食事量
			食事バランス
あり・なし	あり・なし	あり・なし	間食
あり・なし	あり・なし	あり・なし	飲酒
21	22	23	日付
/	/	/	血圧 上/下
			心拍数
			体重
			運動
			食事量
			食事バランス
あり・なし	あり・なし	あり・なし	間食
あり・なし	あり・なし	あり・なし	飲酒
28	29	30	日付
/	/	/	血圧 上/下
			心拍数
			体重
			運動
			食事量
			食事バランス
あり・なし	あり・なし	あり・なし	間食
あり・なし	あり・なし	あり・なし	飲酒
			日付
			血圧 上/下
			心拍数
			体重
			運動
			食事量
			食事バランス
			間食
			飲酒

血圧、心拍数、体重は
数値で記載しましょう。

運動

- 運動した
- × 運動しなかった

食事量

- 適量
- × 適量ではなかった
または欠食した

食事バランス

- 良い
- × 悪い

間食、飲酒は
【あり・なし】
のどちらかを○で囲み



1月



曜日	日	月	火	水
日付		1	2	3
血压 上/下		/	/	/
心拍数				
体重				
運動				
食事量				
食事バランス				
間食		あり・なし	あり・なし	あり・なし
飲酒		あり・なし	あり・なし	あり・なし
日付	7	8	9	10
血压 上/下	/	/	/	/
心拍数				
体重				
運動				
食事量				
食事バランス				
間食	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
飲酒	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
日付	14	15	16	17
血压 上/下	/	/	/	/
心拍数				
体重				
運動				
食事量				
食事バランス				
間食	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
飲酒	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
日付	21	22	23	24
血压 上/下	/	/	/	/
心拍数				
体重				
運動				
食事量				
食事バランス				
間食	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
飲酒	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
日付	28	29	30	31
血压 上/下	/	/	/	/
心拍数				
体重				
運動				
食事量				
食事バランス				
間食	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
飲酒	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし

木	金	土	曜日
4	5	6	日付
/	/	/	血圧 上/下
			心拍数
			体重
			運動
			食事量
			食事バランス
あり・なし	あり・なし	あり・なし	間食
あり・なし	あり・なし	あり・なし	飲酒
11	12	13	日付
/	/	/	血圧 上/下
			心拍数
			体重
			運動
			食事量
			食事バランス
あり・なし	あり・なし	あり・なし	間食
あり・なし	あり・なし	あり・なし	飲酒
18	19	20	日付
/	/	/	血圧 上/下
			心拍数
			体重
			運動
			食事量
			食事バランス
あり・なし	あり・なし	あり・なし	間食
あり・なし	あり・なし	あり・なし	飲酒
25	26	27	日付
/	/	/	血圧 上/下
			心拍数
			体重
			運動
			食事量
			食事バランス
あり・なし	あり・なし	あり・なし	間食
あり・なし	あり・なし	あり・なし	飲酒
			日付
			血圧 上/下
			心拍数
			体重
			運動
			食事量
			食事バランス
			間食
			飲酒

血圧、心拍数、体重は
数値で記載しましょう。

運動

- 運動した
- × 運動しなかった

食事量

- 適量
- × 適量ではなかった
または欠食した

食事バランス

- 良い
- × 悪い

間食、飲酒は

【あり・なし】
のどちらかを○で囲み



2月



曜日	日	月	火	水
日付				
血压 上/下				
心拍数				
体重				
運動				
食事量				
食事バランス				
間食				
飲酒				
日付	4	5	6	7
血压 上/下	/	/	/	/
心拍数				
体重				
運動				
食事量				
食事バランス				
間食	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
飲酒	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
日付	11	12	13	14
血压 上/下	/	/	/	/
心拍数				
体重				
運動				
食事量				
食事バランス				
間食	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
飲酒	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
日付	18	19	20	21
血压 上/下	/	/	/	/
心拍数				
体重				
運動				
食事量				
食事バランス				
間食	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
飲酒	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
日付	25	26	27	28
血压 上/下	/	/	/	/
心拍数				
体重				
運動				
食事量				
食事バランス				
間食	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
飲酒	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし

木	金	土	曜日
1	2	3	日付
/	/	/	血圧 上/下
			心拍数
			体重
			運動
			食事量
			食事バランス
あり・なし	あり・なし	あり・なし	間食
あり・なし	あり・なし	あり・なし	飲酒
8	9	10	日付
/	/	/	血圧 上/下
			心拍数
			体重
			運動
			食事量
			食事バランス
あり・なし	あり・なし	あり・なし	間食
あり・なし	あり・なし	あり・なし	飲酒
15	16	17	日付
/	/	/	血圧 上/下
			心拍数
			体重
			運動
			食事量
			食事バランス
あり・なし	あり・なし	あり・なし	間食
あり・なし	あり・なし	あり・なし	飲酒
22	23	24	日付
/	/	/	血圧 上/下
			心拍数
			体重
			運動
			食事量
			食事バランス
あり・なし	あり・なし	あり・なし	間食
あり・なし	あり・なし	あり・なし	飲酒
29			日付
/			血圧 上/下
			心拍数
			体重
			運動
			食事量
			食事バランス
あり・なし			間食
あり・なし			飲酒

血圧、心拍数、体重は
数値で記載しましょう。

運動

- 運動した
- × 運動しなかった

食事量

- 適量
- × 適量ではなかった
または欠食した

食事バランス

- 良い
- × 悪い

間食、飲酒は

【あり・なし】
のどちらかを○で囲み



3月



曜日	日	月	火	水
日付				
血压 上/下				
心拍数				
体重				
運動				
食事量				
食事バランス				
間食				
飲酒				
日付	3	4	5	6
血压 上/下	/	/	/	/
心拍数				
体重				
運動				
食事量				
食事バランス				
間食	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
飲酒	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
日付	10	11	12	13
血压 上/下	/	/	/	/
心拍数				
体重				
運動				
食事量				
食事バランス				
間食	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
飲酒	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
日付	17	18	19	20
血压 上/下	/	/	/	/
心拍数				
体重				
運動				
食事量				
食事バランス				
間食	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
飲酒	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
日付	24	25	26	27
血压 上/下	/	/	/	/
心拍数				
体重				
運動				
食事量				
食事バランス				
間食	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
飲酒	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
日付	31			
血压 上/下	/			
心拍数				
体重				
運動				
食事量				
食事バランス				
間食	あり・なし			
飲酒	あり・なし			

木	金	土	曜日
	1	2	日付
	/	/	血圧 上/下
			心拍数
			体重
			運動
			食事量
			食事バランス
	あり・なし	あり・なし	間食
	あり・なし	あり・なし	飲酒
7	8	9	日付
/	/	/	血圧 上/下
			心拍数
			体重
			運動
			食事量
			食事バランス
あり・なし	あり・なし	あり・なし	間食
あり・なし	あり・なし	あり・なし	飲酒
14	15	16	日付
/	/	/	血圧 上/下
			心拍数
			体重
			運動
			食事量
			食事バランス
あり・なし	あり・なし	あり・なし	間食
あり・なし	あり・なし	あり・なし	飲酒
21	22	23	日付
/	/	/	血圧 上/下
			心拍数
			体重
			運動
			食事量
			食事バランス
あり・なし	あり・なし	あり・なし	間食
あり・なし	あり・なし	あり・なし	飲酒
28	29	30	日付
/	/	/	血圧 上/下
			心拍数
			体重
			運動
			食事量
			食事バランス
あり・なし	あり・なし	あり・なし	間食
あり・なし	あり・なし	あり・なし	飲酒
			日付
			血圧 上/下
			心拍数
			体重
			運動
			食事量
			食事バランス
			間食
			飲酒

血圧、心拍数、体重は
数値で記載しましょう。

運動

- 運動した
- × 運動しなかった

食事量

- 適量
- × 適量ではなかった
または欠食した

食事バランス

- 良い
- × 悪い

間食、飲酒は
【あり・なし】
のどちらかを○で囲み





発行 青森県立中央病院健康推進室