

山梨県の 心不全手帳

記録編



「ハート君」は、
山梨県の心不全啓発
イメージキャラクターです。

受診時に持参しましょう

名 前

生年月日

住 所

電話番号



監修：山梨県心不全ネットワーク

基本情報①

本手帳は、自己管理のためのノートですが、連絡帳の機能も兼ね備えています。

まずは基本情報を記入しましょう

名 前

生年月日

住 所

電話番号

※緊急連絡先

名 前 ①	あなたとの関係
電話番号	
名 前 ②	あなたとの関係
電話番号	
名 前 ③	あなたとの関係
電話番号	

基本情報②

医療機関名①

電話番号

診療科・医師名

医療機関名②

電話番号

診療科・医師名

医療機関名③

電話番号

診療科・医師名

病 名	治療内容と治療機関

基本情報③

要介護	1	2	3	4	5
要支援	1	2			

施設名

電話番号

ケアマネージャー名

身体計測	測定日
身長 cm	
体重 kg	

- 医療機関を受診の際は、定期受診、救急受診の場合も本手帳を持参してください。
- 本手帳では、1年分の記録ができるようになっています。



毎日の記録 記入例

		日	月	火	水	木	金	土
	月 / 日	4/1	4/2	4/3	4/4	4/5	4/6	4/7
	体重 (kg)	53.2	53.3	52.7	53.1	53.4	52.8	53.1
血圧 (mmHg)	朝 (脈拍数)	$\frac{110}{70}$ (69)	$\frac{115}{75}$ (71)	$\frac{119}{70}$ (73)	$\frac{113}{71}$ (69)	$\frac{118}{75}$ (68)	$\frac{112}{68}$ (72)	$\frac{118}{70}$ (76)
	寝る前 (脈拍数)	$\frac{112}{68}$ (68)	$\frac{120}{81}$ (69)	$\frac{115}{67}$ (71)	$\frac{115}{74}$ (70)	$\frac{121}{80}$ (66)	$\frac{117}{69}$ (69)	$\frac{118}{72}$ (70)
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
	運動の有無	○		○	○		○	○
服薬チェック	朝	○	○	○	○	○	○	○
	昼	○	○	○	○	○	○	○
	夕	○	○	○	○	○	○	○

メモ



毎日の記録

		日	月	火	水	木	金	土
月 / 日								
体重 (kg)								
血圧 (mmHg)	朝 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
	寝る前 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
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
運動の有無								
服薬 チェック	朝							
	昼							
	夕							

メモ



毎日の記録

		日	月	火	水	木	金	土
月 / 日								
体重 (kg)								
血圧 (mmHg)	朝 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
	寝る前 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
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
運動の有無								
服薬 チェック	朝							
	昼							
	夕							

メモ



毎日の記録

		日	月	火	水	木	金	土
月 / 日								
体重 (kg)								
血圧 (mmHg)	朝 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
	寝る前 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
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
運動の有無								
服薬 チェック	朝							
	昼							
	夕							

メモ



毎日の記録

		日	月	火	水	木	金	土
月 / 日								
体重 (kg)								
血圧 (mmHg)	朝 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
	寝る前 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
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
運動の有無								
服薬 チェック	朝							
	昼							
	夕							

メモ



毎日の記録

		日	月	火	水	木	金	土
月 / 日								
体重 (kg)								
血圧 (mmHg)	朝 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
	寝る前 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
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
運動の有無								
服薬 チェック	朝							
	昼							
	夕							

メモ



毎日の記録

		日	月	火	水	木	金	土
月 / 日								
体重 (kg)								
血圧 (mmHg)	朝 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
	寝る前 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
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
運動の有無								
服薬 チェック	朝							
	昼							
	夕							

メモ



毎日の記録

		日	月	火	水	木	金	土
月 / 日								
体重 (kg)								
血圧 (mmHg)	朝 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
	寝る前 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
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
運動の有無								
服薬 チェック	朝							
	昼							
	夕							

メモ



毎日の記録

		日	月	火	水	木	金	土
月 / 日								
体重 (kg)								
血圧 (mmHg)	朝 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
	寝る前 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
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
運動の有無								
服薬 チェック	朝							
	昼							
	夕							

メモ



毎日の記録

		日	月	火	水	木	金	土
月 / 日								
体重 (kg)								
血圧 (mmHg)	朝 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
	寝る前 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
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
運動の有無								
服薬 チェック	朝							
	昼							
	夕							

メモ



毎日の記録

		日	月	火	水	木	金	土
月 / 日								
体重 (kg)								
血圧 (mmHg)	朝 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
	寝る前 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
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
運動の有無								
服薬 チェック	朝							
	昼							
	夕							

メモ



毎日の記録

		日	月	火	水	木	金	土
月 / 日								
体重 (kg)								
血圧 (mmHg)	朝 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
	寝る前 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
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
運動の有無								
服薬 チェック	朝							
	昼							
	夕							

メモ



毎日の記録

		日	月	火	水	木	金	土
月 / 日								
体重 (kg)								
血圧 (mmHg)	朝 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
	寝る前 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
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
運動の有無								
服薬 チェック	朝							
	昼							
	夕							

メモ



毎日の記録

		日	月	火	水	木	金	土
月 / 日								
体重 (kg)								
血圧 (mmHg)	朝 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
	寝る前 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
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
運動の有無								
服薬 チェック	朝							
	昼							
	夕							

メモ



毎日の記録

		日	月	火	水	木	金	土
月 / 日								
体重 (kg)								
血圧 (mmHg)	朝 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
	寝る前 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
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
運動の有無								
服薬 チェック	朝							
	昼							
	夕							

メモ



毎日の記録

		日	月	火	水	木	金	土
月 / 日								
体重 (kg)								
血圧 (mmHg)	朝 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
	寝る前 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
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
運動の有無								
服薬 チェック	朝							
	昼							
	夕							

メモ



毎日の記録

		日	月	火	水	木	金	土
月 / 日								
体重 (kg)								
血圧 (mmHg)	朝 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
	寝る前 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
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
運動の有無								
服薬 チェック	朝							
	昼							
	夕							

メモ



毎日の記録

		日	月	火	水	木	金	土
月 / 日								
体重 (kg)								
血圧 (mmHg)	朝 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
	寝る前 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
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
運動の有無								
服薬 チェック	朝							
	昼							
	夕							

メモ



毎日の記録

		日	月	火	水	木	金	土
月 / 日								
体重 (kg)								
血圧 (mmHg)	朝 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
	寝る前 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
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
運動の有無								
服薬 チェック	朝							
	昼							
	夕							

メモ



毎日の記録

		日	月	火	水	木	金	土
月 / 日								
体重 (kg)								
血圧 (mmHg)	朝 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
	寝る前 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
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
運動の有無								
服薬 チェック	朝							
	昼							
	夕							

メモ



毎日の記録

		日	月	火	水	木	金	土
月 / 日								
体重 (kg)								
血圧 (mmHg)	朝 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
	寝る前 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
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
運動の有無								
服薬 チェック	朝							
	昼							
	夕							

メモ



毎日の記録

		日	月	火	水	木	金	土
月 / 日								
体重 (kg)								
血圧 (mmHg)	朝 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
	寝る前 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
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
運動の有無								
服薬 チェック	朝							
	昼							
	夕							

メモ



毎日の記録

		日	月	火	水	木	金	土
月 / 日								
体重 (kg)								
血圧 (mmHg)	朝 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
	寝る前 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
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
運動の有無								
服薬 チェック	朝							
	昼							
	夕							

メモ



毎日の記録

		日	月	火	水	木	金	土
月 / 日								
体重 (kg)								
血圧 (mmHg)	朝 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
	寝る前 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
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
運動の有無								
服薬 チェック	朝							
	昼							
	夕							

メモ



毎日の記録

		日	月	火	水	木	金	土
月 / 日								
体重 (kg)								
血圧 (mmHg)	朝 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
	寝る前 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
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
運動の有無								
服薬 チェック	朝							
	昼							
	夕							

メモ



毎日の記録

		日	月	火	水	木	金	土
月 / 日								
体重 (kg)								
血圧 (mmHg)	朝 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
	寝る前 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
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
運動の有無								
服薬 チェック	朝							
	昼							
	夕							

メモ



毎日の記録

		日	月	火	水	木	金	土
月 / 日								
体重 (kg)								
血圧 (mmHg)	朝 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
	寝る前 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
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
運動の有無								
服薬 チェック	朝							
	昼							
	夕							

メモ



毎日の記録

		日	月	火	水	木	金	土
月 / 日								
体重 (kg)								
血圧 (mmHg)	朝 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
	寝る前 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
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
運動の有無								
服薬 チェック	朝							
	昼							
	夕							

メモ



毎日の記録

		日	月	火	水	木	金	土
月 / 日								
体重 (kg)								
血圧 (mmHg)	朝 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
	寝る前 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
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
運動の有無								
服薬 チェック	朝							
	昼							
	夕							

メモ



毎日の記録

		日	月	火	水	木	金	土
月 / 日								
体重 (kg)								
血圧 (mmHg)	朝 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
	寝る前 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
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
運動の有無								
服薬 チェック	朝							
	昼							
	夕							

メモ



毎日の記録

		日	月	火	水	木	金	土
月 / 日								
体重 (kg)								
血圧 (mmHg)	朝 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
	寝る前 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
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
運動の有無								
服薬 チェック	朝							
	昼							
	夕							

メモ



毎日の記録

		日	月	火	水	木	金	土
月 / 日								
体重 (kg)								
血圧 (mmHg)	朝 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
	寝る前 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
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
運動の有無								
服薬 チェック	朝							
	昼							
	夕							

メモ



毎日の記録

		日	月	火	水	木	金	土
月 / 日								
体重 (kg)								
血圧 (mmHg)	朝 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
	寝る前 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
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
運動の有無								
服薬 チェック	朝							
	昼							
	夕							

メモ



毎日の記録

		日	月	火	水	木	金	土
月 / 日								
体重 (kg)								
血圧 (mmHg)	朝 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
	寝る前 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
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
運動の有無								
服薬 チェック	朝							
	昼							
	夕							

メモ



毎日の記録

		日	月	火	水	木	金	土
月 / 日								
体重 (kg)								
血圧 (mmHg)	朝 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
	寝る前 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
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
運動の有無								
服薬 チェック	朝							
	昼							
	夕							

メモ



毎日の記録

		日	月	火	水	木	金	土
月 / 日								
体重 (kg)								
血圧 (mmHg)	朝 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
	寝る前 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
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
運動の有無								
服薬 チェック	朝							
	昼							
	夕							

メモ



毎日の記録

		日	月	火	水	木	金	土
月 / 日								
体重 (kg)								
血圧 (mmHg)	朝 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
	寝る前 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
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
運動の有無								
服薬 チェック	朝							
	昼							
	夕							

メモ



毎日の記録

		日	月	火	水	木	金	土
月 / 日								
体重 (kg)								
血圧 (mmHg)	朝 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
	寝る前 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
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
運動の有無								
服薬 チェック	朝							
	昼							
	夕							

メモ



毎日の記録

		日	月	火	水	木	金	土
月 / 日								
体重 (kg)								
血圧 (mmHg)	朝 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
	寝る前 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
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
運動の有無								
服薬 チェック	朝							
	昼							
	夕							

メモ



毎日の記録

		日	月	火	水	木	金	土
月 / 日								
体重 (kg)								
血圧 (mmHg)	朝 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
	寝る前 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
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
運動の有無								
服薬 チェック	朝							
	昼							
	夕							

メモ



毎日の記録

		日	月	火	水	木	金	土
月 / 日								
体重 (kg)								
血圧 (mmHg)	朝 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
	寝る前 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
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
運動の有無								
服薬 チェック	朝							
	昼							
	夕							

メモ



毎日の記録

		日	月	火	水	木	金	土
月 / 日								
体重 (kg)								
血圧 (mmHg)	朝 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
	寝る前 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
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
運動の有無								
服薬 チェック	朝							
	昼							
	夕							

メモ



毎日の記録

		日	月	火	水	木	金	土
月 / 日								
体重 (kg)								
血圧 (mmHg)	朝 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
	寝る前 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
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
運動の有無								
服薬 チェック	朝							
	昼							
	夕							

メモ



毎日の記録

		日	月	火	水	木	金	土
月 / 日								
体重 (kg)								
血圧 (mmHg)	朝 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
	寝る前 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
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
運動の有無								
服薬 チェック	朝							
	昼							
	夕							

メモ



毎日の記録

		日	月	火	水	木	金	土
月 / 日								
体重 (kg)								
血圧 (mmHg)	朝 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
	寝る前 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
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
運動の有無								
服薬 チェック	朝							
	昼							
	夕							

メモ



毎日の記録

		日	月	火	水	木	金	土
月 / 日								
体重 (kg)								
血圧 (mmHg)	朝 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
	寝る前 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
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
運動の有無								
服薬 チェック	朝							
	昼							
	夕							

メモ



毎日の記録

		日	月	火	水	木	金	土
月 / 日								
体重 (kg)								
血圧 (mmHg)	朝 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
	寝る前 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
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
運動の有無								
服薬 チェック	朝							
	昼							
	夕							

メモ



毎日の記録

		日	月	火	水	木	金	土
月 / 日								
体重 (kg)								
血圧 (mmHg)	朝 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
	寝る前 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
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
運動の有無								
服薬 チェック	朝							
	昼							
	夕							

メモ



毎日の記録

		日	月	火	水	木	金	土
月 / 日								
体重 (kg)								
血圧 (mmHg)	朝 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
	寝る前 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
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
運動の有無								
服薬 チェック	朝							
	昼							
	夕							

メモ



毎日の記録

		日	月	火	水	木	金	土
月 / 日								
体重 (kg)								
血圧 (mmHg)	朝 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
	寝る前 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
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
運動の有無								
服薬 チェック	朝							
	昼							
	夕							

メモ



毎日の記録

		日	月	火	水	木	金	土
月 / 日								
体重 (kg)								
血圧 (mmHg)	朝 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
	寝る前 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
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
運動の有無								
服薬 チェック	朝							
	昼							
	夕							

メモ



毎日の記録

		日	月	火	水	木	金	土
月 / 日								
体重 (kg)								
血圧 (mmHg)	朝 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
	寝る前 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
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
運動の有無								
服薬 チェック	朝							
	昼							
	夕							

メモ



毎日の記録

		日	月	火	水	木	金	土
月 / 日								
体重 (kg)								
血圧 (mmHg)	朝 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
	寝る前 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
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
運動の有無								
服薬 チェック	朝							
	昼							
	夕							

メモ



毎日の記録

		日	月	火	水	木	金	土
月 / 日								
体重 (kg)								
血圧 (mmHg)	朝 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
	寝る前 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
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
運動の有無								
服薬 チェック	朝							
	昼							
	夕							

メモ



毎日の記録

		日	月	火	水	木	金	土
月 / 日								
体重 (kg)								
血圧 (mmHg)	朝 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
	寝る前 (脈拍数)	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()	_____ ()
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
運動の有無								
服薬 チェック	朝							
	昼							
	夕							

メモ

メモ

メモ

メモ

メモ

メモ



山梨県の心不全手帳

記録編（第1版）

2025年3月 第1刷

〔発行〕

山梨県脳卒中・心臓病等総合支援センター

山梨大学医学部附属病院・心不全チーム