自 己 管 理 シ ー ト

◎ 日々の健康状態を記録しましょう

年 月 日	体 重 (kg)	排便の状況 回数	排便の状況 状態	体 温 (℃)	血 圧 測定時間	血 圧 測定値 (mmHg)	脈 拍 (／分)	身体の様子	☺ 自由記載欄 ☺ (テーマはなんでも可)
例 R3.4.1	55	1 回	かたい (普 通) 下 痢	36.5	7:30 20:00	145／68 130／65	70 73	(よ い) 普 通 わるい	
. .		回	かたい 普 通 下 痢		: :	／ ／		よ い 普 通 わるい	
. .		回	かたい 普 通 下 痢		: :	／ ／		よ い 普 通 わるい	
. .		回	かたい 普 通 下 痢		: :	／ ／		よ い 普 通 わるい	
. .		回	かたい 普 通 下 痢		: :	／ ／		よ い 普 通 わるい	
. .		回	かたい 普 通 下 痢		: :	／ ／		よ い 普 通 わるい	
. .		回	かたい 普 通 下 痢		: :	／ ／		よ い 普 通 わるい	
. .		回	かたい 普 通 下 痢		: :	／ ／		よ い 普 通 わるい	
. .		回	かたい 普 通 下 痢		: :	／ ／		よ い 普 通 わるい	
. .		回	かたい 普 通 下 痢		: :	／ ／		よ い 普 通 わるい	
. .		回	かたい 普 通 下 痢		: :	／ ／		よ い 普 通 わるい	
. .		回	かたい 普 通 下 痢		: :	／ ／		よ い 普 通 わるい	
. .		回	かたい 普 通 下 痢		: :	／ ／		よ い 普 通 わるい	
. .		回	かたい 普 通 下 痢		: :	／ ／		よ い 普 通 わるい	
. .		回	かたい 普 通 下 痢		: :	／ ／		よ い 普 通 わるい	
. .		回	かたい 普 通 下 痢		: :	／ ／		よ い 普 通 わるい	
. .		回	かたい 普 通 下 痢		: :	／ ／		よ い 普 通 わるい	
. .		回	かたい 普 通 下 痢		: :	／ ／		よ い 普 通 わるい	
. .		回	かたい 普 通 下 痢		: :	／ ／		よ い 普 通 わるい	
. .		回	かたい 普 通 下 痢		: :	／ ／		よ い 普 通 わるい	