



健康管理ノートの使い方

- ・見開きで1週間分記入することができます。
- ・使い方は、自由です。
- ・必要な項目をご記入ください。
- ・困ったことは、メモや自由記載欄へご記入ください。
- ・用紙は、各ページのQRコードからダウンロードすることができます。▶



<記入例>

健康管理ノート

NISHI HIROSHIMA REHABILITATION HOSPITAL

日付	時間	体温	脈拍	血圧	歩数												
7月8日 月 曜日	8:30	36.7℃	90	130/90 mmHg	8000 歩												
メモ 読書をした。 注射のあとがかゆい。		<table border="1"> <thead> <tr> <th>朝</th> <th>昼</th> <th>晩</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>食事 食べた。</td> <td>お魚を残した</td> <td>お肉 お味噌汁</td> </tr> <tr> <td>薬 ○</td> <td>痛み止め</td> <td>○</td> </tr> <tr> <td>排便 </td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>				朝	昼	晩	食事 食べた。	お魚を残した	お肉 お味噌汁	薬 ○	痛み止め	○	排便		
朝	昼	晩															
食事 食べた。	お魚を残した	お肉 お味噌汁															
薬 ○	痛み止め	○															
排便																	

日付	時間	体温	脈拍	血圧	歩数												
7月12日 金 曜日	11:35	36.7℃	90	130/90 mmHg	8000 歩												
メモ 皮膚にクリームを塗った。		<table border="1"> <thead> <tr> <th>朝</th> <th>昼</th> <th>晩</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>食事 野菜しんじょう インゲン</td> <td>冷麺 春巻き</td> <td>豆腐ハンバーグ 佃煮</td> </tr> <tr> <td>薬 ○</td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> <tr> <td>排便 </td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>				朝	昼	晩	食事 野菜しんじょう インゲン	冷麺 春巻き	豆腐ハンバーグ 佃煮	薬 ○	○	○	排便		
朝	昼	晩															
食事 野菜しんじょう インゲン	冷麺 春巻き	豆腐ハンバーグ 佃煮															
薬 ○	○	○															
排便																	

日付	時間	体温	脈拍	血圧	歩数												
7月9日 火 曜日	13時	36.7℃	92	136/95 mmHg	9000 歩												
メモ いつもよりだるい。		<table border="1"> <thead> <tr> <th>朝</th> <th>昼</th> <th>晩</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>食事 ご飯(少) たまごやき</td> <td>親子丼</td> <td>カレー</td> </tr> <tr> <td>薬 週一回の薬</td> <td></td> <td>○</td> </tr> <tr> <td>排便 </td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>				朝	昼	晩	食事 ご飯(少) たまごやき	親子丼	カレー	薬 週一回の薬		○	排便		
朝	昼	晩															
食事 ご飯(少) たまごやき	親子丼	カレー															
薬 週一回の薬		○															
排便																	

日付	時間	体温	脈拍	血圧	歩数												
7月13日 水 曜日		36.2℃	80	133/80 mmHg	7770 歩												
メモ 往診した。		<table border="1"> <thead> <tr> <th>朝</th> <th>昼</th> <th>晩</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>食事 エビ団子 キャベツ</td> <td>さわら オクラ</td> <td>鶏肉 里芋の煮物</td> </tr> <tr> <td>薬 痛み止め</td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> <tr> <td>排便 </td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>				朝	昼	晩	食事 エビ団子 キャベツ	さわら オクラ	鶏肉 里芋の煮物	薬 痛み止め	○	○	排便		
朝	昼	晩															
食事 エビ団子 キャベツ	さわら オクラ	鶏肉 里芋の煮物															
薬 痛み止め	○	○															
排便																	

日付	時間	体温	脈拍	血圧	歩数												
7月10日 水 曜日		36.5℃	83	154/95 mmHg	9500 歩												
メモ		<table border="1"> <thead> <tr> <th>朝</th> <th>昼</th> <th>晩</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>食事 高野豆腐 ブロッコリー</td> <td>チキン南蛮 きゅうり</td> <td>そうめん</td> </tr> <tr> <td>薬 ○</td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> <tr> <td>排便 </td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>				朝	昼	晩	食事 高野豆腐 ブロッコリー	チキン南蛮 きゅうり	そうめん	薬 ○	○	○	排便		
朝	昼	晩															
食事 高野豆腐 ブロッコリー	チキン南蛮 きゅうり	そうめん															
薬 ○	○	○															
排便																	

日付	時間	体温	脈拍	血圧	歩数												
7月14日 日 曜日	7時10分	36.0℃	90	121/84 mmHg	8788 歩												
メモ		<table border="1"> <thead> <tr> <th>朝</th> <th>昼</th> <th>晩</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>食事 かに玉 なすの煮物</td> <td>さばの塩焼き れんこん</td> <td>タラ カボチャ</td> </tr> <tr> <td>薬 ○</td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> <tr> <td>排便 </td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>				朝	昼	晩	食事 かに玉 なすの煮物	さばの塩焼き れんこん	タラ カボチャ	薬 ○	○	○	排便		
朝	昼	晩															
食事 かに玉 なすの煮物	さばの塩焼き れんこん	タラ カボチャ															
薬 ○	○	○															
排便																	

日付	時間	体温	脈拍	血圧	歩数												
7月11日 木 曜日	7時半	36.6℃	80	144/91 mmHg	8103 歩												
メモ 風邪をひいた。 頭が痛い。		<table border="1"> <thead> <tr> <th>朝</th> <th>昼</th> <th>晩</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>食事 ぶり なすみそ</td> <td>鮭の塩焼き 白菜サラダ</td> <td>×</td> </tr> <tr> <td>薬 ○</td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> <tr> <td>排便 </td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>				朝	昼	晩	食事 ぶり なすみそ	鮭の塩焼き 白菜サラダ	×	薬 ○	○	○	排便		
朝	昼	晩															
食事 ぶり なすみそ	鮭の塩焼き 白菜サラダ	×															
薬 ○	○	○															
排便																	

自由記載欄	調子の悪かった体の部位
今週は、○○と会った。	<p>前面 背面</p>

下痢 普通 硬い

 ご自分の便の状態に近いものに

 ○をつけてください。

痛かったり、具合が悪かった場所に

 ○をつけて記録を残すことができます。

健康管理ノート

日付	時間	体温	脈拍	血圧	歩数
月 日 月 曜日		℃		/ mmHg	歩

メモ		朝	昼	晩
	食事			
	薬			
	排便			

日付	時間	体温	脈拍	血圧	歩数
月 日 火 曜日		℃		/ mmHg	歩

メモ		朝	昼	晩
	食事			
	薬			
	排便			

日付	時間	体温	脈拍	血圧	歩数
月 日 水 曜日		℃		/ mmHg	歩

メモ		朝	昼	晩
	食事			
	薬			
	排便			

日付	時間	体温	脈拍	血圧	歩数
月 日 木 曜日		℃		/ mmHg	歩

メモ		朝	昼	晩
	食事			
	薬			
	排便			



日付	時間	体温	脈拍	血圧	歩数
月 日 金 曜日		℃		/ mmHg	歩

メモ		朝	昼	晩
	食事			
	薬			
	排便			

日付	時間	体温	脈拍	血圧	歩数
月 日 土 曜日		℃		/ mmHg	歩

メモ		朝	昼	晩
	食事			
	薬			
	排便			

日付	時間	体温	脈拍	血圧	歩数
月 日 日 曜日		℃		/ mmHg	歩

メモ		朝	昼	晩
	食事			
	薬			
	排便			

自由記載欄

調子の悪かった体の部位

前面 背面



健康管理ノート

日付	時間	体温	脈拍	血圧	歩数
月 日 月 曜日		℃		/ mmHg	歩

メモ		朝	昼	晩
	食事			
	薬			
	排便			

日付	時間	体温	脈拍	血圧	歩数
月 日 火 曜日		℃		/ mmHg	歩

メモ		朝	昼	晩
	食事			
	薬			
	排便			

日付	時間	体温	脈拍	血圧	歩数
月 日 水 曜日		℃		/ mmHg	歩

メモ		朝	昼	晩
	食事			
	薬			
	排便			

日付	時間	体温	脈拍	血圧	歩数
月 日 木 曜日		℃		/ mmHg	歩

メモ		朝	昼	晩
	食事			
	薬			
	排便			



医療法人社団 朋和会

西広島リハビリテーション病院

健康管理ノート

健康管理ノートの
ダウンロードはこちら ▶



日付	時間	体温	脈拍	血圧	歩数
月 日 金 曜日		℃		/ mmHg	歩

メモ		朝	昼	晩
	食事			
	薬			
	排便			

日付	時間	体温	脈拍	血圧	歩数
月 日 土 曜日		℃		/ mmHg	歩

メモ		朝	昼	晩
	食事			
	薬			
	排便			

日付	時間	体温	脈拍	血圧	歩数
月 日 日 曜日		℃		/ mmHg	歩

メモ		朝	昼	晩
	食事			
	薬			
	排便			

自由記載欄

調子の悪かった体の部位

前面 背面



健康管理ノート

日付	時間	体温	脈拍	血圧	歩数
月 日 月 曜日		℃		/ mmHg	歩

メモ		朝	昼	晩
	食事			
	薬			
	排便			

日付	時間	体温	脈拍	血圧	歩数
月 日 火 曜日		℃		/ mmHg	歩

メモ		朝	昼	晩
	食事			
	薬			
	排便			

日付	時間	体温	脈拍	血圧	歩数
月 日 水 曜日		℃		/ mmHg	歩

メモ		朝	昼	晩
	食事			
	薬			
	排便			

日付	時間	体温	脈拍	血圧	歩数
月 日 木 曜日		℃		/ mmHg	歩

メモ		朝	昼	晩
	食事			
	薬			
	排便			



医療法人社団朋和会

西広島リハビリテーション病院

健康管理ノート

健康管理ノートの
ダウンロードはこちら ▶



日付	時間	体温	脈拍	血圧	歩数
月 日 金 曜日		℃		/ mmHg	歩

メモ		朝	昼	晩
	食事			
	薬			
	排便			

日付	時間	体温	脈拍	血圧	歩数
月 日 土 曜日		℃		/ mmHg	歩

メモ		朝	昼	晩
	食事			
	薬			
	排便			

日付	時間	体温	脈拍	血圧	歩数
月 日 日 曜日		℃		/ mmHg	歩

メモ		朝	昼	晩
	食事			
	薬			
	排便			

自由記載欄

調子の悪かった体の部位

前面 背面



健康管理ノート

日付	時間	体温	脈拍	血圧	歩数
月 日 月 曜日		℃		/ mmHg	歩

メモ		朝	昼	晩
	食事			
	薬			
	排便			

日付	時間	体温	脈拍	血圧	歩数
月 日 火 曜日		℃		/ mmHg	歩

メモ		朝	昼	晩
	食事			
	薬			
	排便			

日付	時間	体温	脈拍	血圧	歩数
月 日 水 曜日		℃		/ mmHg	歩

メモ		朝	昼	晩
	食事			
	薬			
	排便			

日付	時間	体温	脈拍	血圧	歩数
月 日 木 曜日		℃		/ mmHg	歩

メモ		朝	昼	晩
	食事			
	薬			
	排便			



医療法人社団朋和会

西広島リハビリテーション病院

健康管理ノート

健康管理ノートの
ダウンロードはこちら ▶



日付	時間	体温	脈拍	血圧	歩数
月 日 金 曜日		℃		/ mmHg	歩

メモ		朝	昼	晩
	食事			
	薬			
	排便			

日付	時間	体温	脈拍	血圧	歩数
月 日 土 曜日		℃		/ mmHg	歩

メモ		朝	昼	晩
	食事			
	薬			
	排便			

日付	時間	体温	脈拍	血圧	歩数
月 日 日 曜日		℃		/ mmHg	歩

メモ		朝	昼	晩
	食事			
	薬			
	排便			

自由記載欄

調子の悪かった体の部位

前面 背面

健康管理ノート

日付	時間	体温	脈拍	血圧	歩数
月 日 月 曜日		℃		/ mmHg	歩

メモ		朝	昼	晩
	食事			
	薬			
	排便			

日付	時間	体温	脈拍	血圧	歩数
月 日 火 曜日		℃		/ mmHg	歩

メモ		朝	昼	晩
	食事			
	薬			
	排便			

日付	時間	体温	脈拍	血圧	歩数
月 日 水 曜日		℃		/ mmHg	歩

メモ		朝	昼	晩
	食事			
	薬			
	排便			

日付	時間	体温	脈拍	血圧	歩数
月 日 木 曜日		℃		/ mmHg	歩

メモ		朝	昼	晩
	食事			
	薬			
	排便			