

日常生活記録用紙

日付曜日	血圧・脈拍 (朝)※		体重	食事摂取量			内服薬			運動記録				胸痛有無	血圧・脈拍 (寝る前)		備考
				朝	昼	夕	朝	昼	夕	種類・時間	前の血圧・脈	後の血圧・脈	運動強度				
/	/	/												有・無	/		
/	/	/												有・無	/		
/	/	/												有・無	/		
/	/	/												有・無	/		
/	/	/												有・無	/		
/	/	/												有・無	/		
/	/	/												有・無	/		
/	/	/												有・無	/		
/	/	/												有・無	/		
/	/	/												有・無	/		
/	/	/												有・無	/		
/	/	/												有・無	/		
/	/	/												有・無	/		
/	/	/												有・無	/		
/	/	/												有・無	/		

運動強度

6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
非常に楽		とても楽	楽		普通		ややきつい	きつい		とてもきつい	非常にきつい			

※朝起きて、排尿を済ませ、朝食や内服せずに測ります