

ウェイトコントロールファイル

～グラフ編～

富士フイルム 富山化学株式会社

2025年4月 第5版1刷発行 ※無断転載・改変を禁じます。

編著者代表：齋木 厚人

東邦大学医療センター佐倉病院

〒285-8741 千葉県佐倉市下志津 564-1

発行所：富士フイルム富山化学株式会社

〒104-0031 東京都中央区京橋2-14-1 兼松ビル

年間経過表

年

受診日		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
治療内容												
薬 剤												
食 事												
運 動												
$HbA1c$(NGSP) ● 体重 ●	(%)10											
	9											
	8											
	7											
	6											
	5											
	(kg)											
	血 圧		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
血 糖												
脂 質	総コレステロール (～220)											
	中性脂肪 (～150)											
	HDL-C (善玉：40～)											
	LDL-C (悪玉：～140)											
肝	GOT/GPT (～)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	γGTP (～)											
腎	尿 酸 (～7.0)											
	eGFR クレアチニン(～)											
	尿蛋白											
血色素量 (Hb：)												
出来事・行事・体調等												

年間経過表

年

受診日		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
治療内容												
薬 剤												
食 事												
運 動												
<メタロリンA-C(NGSP)> ● 体重 ●	(%)10											
	9											
	8											
	7											
	6											
	5											
	(kg)											
	血 圧		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
血 糖												
脂 質	総コレステロール (～220)											
	中性脂肪 (～150)											
	HDL-C (善玉：40～)											
	LDL-C (悪玉：～140)											
肝	GOT/GPT (～)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	γGTP (～)											
腎	尿 酸 (～7.0)											
	eGFR クレアチニン(～)											
	尿蛋白											
血色素量 (Hb：)												
出来事・行事・体調等												

年

※グラフ化する項目は担当医と相談してください。体重測定：朝起床時、就寝時

月 日		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/				
歩 数																		
フォーミュラ食		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
血圧 mmHg	血糖 mg/dL	体重 kg	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	
—○—	—△—	—●—																
200	400																	
150	300																	
100	200																	
50	100																	
出来事・行事・体調等																		
食 事	朝 食																	
	昼 食																	
	夕 食																	
	間 食																	

年

※グラフ化する項目は担当医と相談してください。 体重測定：朝起床時、就寝時

月 日		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/					
歩 数																				
フォーミュラ食		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					
血压 mmHg -○-	血糖 mg/dL -△-	体重 kg -●-	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜
200	400																			
150	300																			
100	200																			
50	100																			
出来事・行事・体調等																				
食 事	朝 食																			
	昼 食																			
	夕 食																			
	間 食																			

年

※グラフ化する項目は担当医と相談してください。 体重測定：朝起床時、就寝時

月 日		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/			
歩 数																	
フォーミュラ食		○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○			
血圧 mmHg -○-	血糖 mg/dL -△-	体重 kg -●-	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜
200	400																
150	300																
100	200																
50	100																
出来事・行事・体調等																	
食 事	朝 食																
	昼 食																
	夕 食																
	間 食																

月 日		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/			
歩 数																	
フォーミュラ食		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
血压 mmHg -○-	血糖 mg/dL -△-	体重 kg -●-	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜
200	400																
150	300																
100	200																
50	100																
出来事・行事・体調等																	
食 事	朝 食																
	昼 食																
	夕 食																
	間 食																

年

※グラフ化する項目は担当医と相談してください。 体重測定：朝起床時、就寝時

月 日		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/			
歩 数																	
フォーミュラ食		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
血圧 mmHg -○-	血糖 mg/dL -△-	体重 kg -●-	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜
200	400																
150	300																
100	200																
50	100																
出来事・行事・体調等																	
食 事	朝 食																
	昼 食																
	夕 食																
	間 食																

年

※グラフ化する項目は担当医と相談してください。 体重測定：朝起床時、就寝時

月 日		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/			
歩 数																	
フォーミュラ食		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
血圧 mmHg -○-	血糖 mg/dL -△-	体重 kg -●-	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜
200	400																
150	300																
100	200																
50	100																
出来事・行事・体調等																	
食 事	朝 食																
	昼 食																
	夕 食																
	間 食																

年

※グラフ化する項目は担当医と相談してください。 体重測定：朝起床時、就寝時

月 日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
歩 数														
フォーミュラ食	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○
血圧 mmHg 血糖 mg/dL 体重 kg	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜
-○- -△- -●-														
200 150 100 50														
400 300 200 100														
出来事・行事・体調等														

年

月 日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
歩 数														
フォーミュラ食	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○
血圧 mmHg 血糖 mg/dL 体重 kg	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜
-○- -△- -●-														
200 150 100 50														
400 300 200 100														
出来事・行事・体調等														

年

※グラフ化する項目は担当医と相談してください。 体重測定：朝起床時、就寝時

月 日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
歩 数														
フォーミュラ食	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○
血压 mmHg 血糖 mg/dL 体重 kg -○- -△- -●-	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜
200 150 100 50 400 300 200 100														
出来事・行事・体調等														

年

月 日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
歩 数														
フォーミュラ食	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○
血压 mmHg 血糖 mg/dL 体重 kg -○- -△- -●-	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜
200 150 100 50 400 300 200 100														
出来事・行事・体調等														

年

※グラフ化する項目は担当医と相談してください。体重測定：朝起床時、就寝時

月 日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
歩 数															
フォーミュラ食	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	
血圧 mmHg 血糖 mg/dL 体重 kg -○- -△- -●-	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	
200															
150															
100															
50															
出来事・行事・体調等															

年

月 日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
歩 数															
フォーミュラ食	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	
血圧 mmHg 血糖 mg/dL 体重 kg -○- -△- -●-	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	
200															
150															
100															
50															
出来事・行事・体調等															

年

※グラフ化する項目は担当医と相談してください。 体重測定：朝起床時、就寝時

月 日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
歩 数														
フォーミュラ食	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○
血压 mmHg 血糖 mg/dL 体重 kg -○- -△- -●-	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜
200 150 100 50														
400 300 200 100														
出来事・行事・体調等														

年

月 日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
歩 数														
フォーミュラ食	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○
血压 mmHg 血糖 mg/dL 体重 kg -○- -△- -●-	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜
200 150 100 50														
400 300 200 100														
出来事・行事・体調等														

年

※グラフ化する項目は担当医と相談してください。体重測定：朝起床時、就寝時

月日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
歩数															
フォーミュラ食	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	
血压 mmHg 血糖 mg/dL 体重 kg -○- -△- -●-	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	
200															
150															
100															
50															
出来事・行事・体調等															

年

月日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
歩数															
フォーミュラ食	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	
血压 mmHg 血糖 mg/dL 体重 kg -○- -△- -●-	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	
200															
150															
100															
50															
出来事・行事・体調等															

年

※グラフ化する項目は担当医と相談してください。 体重測定：朝起床時、就寝時

月 日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
歩 数														
フォーミュラ食	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○
血压 mmHg 血糖 mg/dL 体重 kg -○- -△- -●-	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜
出来事・行事・体調等														

年

月 日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
歩 数														
フォーミュラ食	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○
血压 mmHg 血糖 mg/dL 体重 kg -○- -△- -●-	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜
出来事・行事・体調等														

年

※グラフ化する項目は担当医と相談してください。体重測定：朝起床時、就寝時

月日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
歩数														
フォーミュラ食	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○
血圧 mmHg 血糖 mg/dL 体重 kg -○- -△- -●-	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜
200														
150														
100														
50														
出来事・行事・体調等														

年

月日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
歩数														
フォーミュラ食	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○
血圧 mmHg 血糖 mg/dL 体重 kg -○- -△- -●-	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜
200														
150														
100														
50														
出来事・行事・体調等														

年

※グラフ化する項目は担当医と相談してください。 体重測定：朝起床時、就寝時

月 日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
歩 数															
フォーミュラ食	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○
血圧 mmHg 血糖 mg/dL 体重 kg -○- -△- -●-	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜
200 150 100 50															
出来事・行事・体調等															

年

月 日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
歩 数															
フォーミュラ食	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○
血圧 mmHg 血糖 mg/dL 体重 kg -○- -△- -●-	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜
200 150 100 50															
出来事・行事・体調等															

年

※グラフ化する項目は担当医と相談してください。体重測定：朝起床時、就寝時

月日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
歩数															
フォーミュラ食	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	
血圧 mmHg 血糖 mg/dL 体重 kg ○△●	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	
200															
150															
100															
50															
400															
300															
200															
100															
50															
出来事・行事・体調等															

年

月日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
歩数															
フォーミュラ食	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	
血圧 mmHg 血糖 mg/dL 体重 kg ○△●	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	
200															
150															
100															
50															
400															
300															
200															
100															
50															
出来事・行事・体調等															

年

※グラフ化する項目は担当医と相談してください。 体重測定：朝起床時、就寝時

月 日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
歩 数														
フォーミュラ食	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○
血圧 mmHg 血糖 mg/dL 体重 kg -○- -△- -●-	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜
200														
150														
100														
50														
出来事・行事・体調等														

年

月 日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
歩 数														
フォーミュラ食	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○
血圧 mmHg 血糖 mg/dL 体重 kg -○- -△- -●-	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜
200														
150														
100														
50														
出来事・行事・体調等														

年

※グラフ化する項目は担当医と相談してください。体重測定：朝起床時、就寝時

月日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
歩数														
フォーミュラ食	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○
血圧 mmHg 血糖 mg/dL 体重 kg	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜
○ — △ — ● —														
200														
150														
100														
50														
出来事・行事・体調等														

年

月日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
歩数														
フォーミュラ食	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○
血圧 mmHg 血糖 mg/dL 体重 kg	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜
○ — △ — ● —														
200														
150														
100														
50														
出来事・行事・体調等														

年

※グラフ化する項目は担当医と相談してください。 体重測定：朝起床時、就寝時

月 日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
歩 数															
フォーミュラ食	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○
血圧 mmHg 血糖 mg/dL 体重 kg -○- -△- -●-	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜
200															
150															
100															
50															
出来事・行事・体調等															

年

月 日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
歩 数															
フォーミュラ食	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○
血圧 mmHg 血糖 mg/dL 体重 kg -○- -△- -●-	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜
200															
150															
100															
50															
出来事・行事・体調等															

年

※グラフ化する項目は担当医と相談してください。体重測定：朝起床時、就寝時

月日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
歩数														
フォーミュラ食	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○
血圧 mmHg 血糖 mg/dL 体重 kg	朝 昼 夜 ○ △ ●	朝 昼 夜 ○ △ ●	朝 昼 夜 ○ △ ●	朝 昼 夜 ○ △ ●	朝 昼 夜 ○ △ ●	朝 昼 夜 ○ △ ●	朝 昼 夜 ○ △ ●	朝 昼 夜 ○ △ ●	朝 昼 夜 ○ △ ●	朝 昼 夜 ○ △ ●	朝 昼 夜 ○ △ ●	朝 昼 夜 ○ △ ●	朝 昼 夜 ○ △ ●	朝 昼 夜 ○ △ ●
200	400													
150	300													
100	200													
50	100													
出来事・行事・体調等														

年

月日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
歩数														
フォーミュラ食	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○
血圧 mmHg 血糖 mg/dL 体重 kg	朝 昼 夜 ○ △ ●	朝 昼 夜 ○ △ ●	朝 昼 夜 ○ △ ●	朝 昼 夜 ○ △ ●	朝 昼 夜 ○ △ ●	朝 昼 夜 ○ △ ●	朝 昼 夜 ○ △ ●	朝 昼 夜 ○ △ ●	朝 昼 夜 ○ △ ●	朝 昼 夜 ○ △ ●	朝 昼 夜 ○ △ ●	朝 昼 夜 ○ △ ●	朝 昼 夜 ○ △ ●	朝 昼 夜 ○ △ ●
200	400													
150	300													
100	200													
50	100													
出来事・行事・体調等														

年

※グラフ化する項目は担当医と相談してください。 体重測定：朝起床時、就寝時

月 日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
歩 数														
フォーミュラ食	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○
血压 mmHg -○- 200 150 100 50 血糖 mg/dL -△- 400 300 200 100 体重 kg -●-	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜
出来事・行事・体調等														

年

月 日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
歩 数														
フォーミュラ食	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○
血压 mmHg -○- 200 150 100 50 血糖 mg/dL -△- 400 300 200 100 体重 kg -●-	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜
出来事・行事・体調等														

年

※グラフ化する項目は担当医と相談してください。体重測定：朝起床時、就寝時

月 日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
歩 数														
フォーミュラ食	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
血圧 mmHg 血糖 mg/dL 体重 kg -○- -△- -●-	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜
200														
150														
100														
50														
出来事・行事・体調等														

年

月 日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
歩 数														
フォーミュラ食	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
血圧 mmHg 血糖 mg/dL 体重 kg -○- -△- -●-	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜
200														
150														
100														
50														
出来事・行事・体調等														

年

※グラフ化する項目は担当医と相談してください。 体重測定：朝起床時、就寝時

月 日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
歩 数														
フォーミュラ食	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○
血圧 mmHg 血糖 mg/dL 体重 kg -○- -△- -●-	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜
200														
150														
100														
50														
出来事・行事・体調等														

年

月 日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
歩 数														
フォーミュラ食	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○
血圧 mmHg 血糖 mg/dL 体重 kg -○- -△- -●-	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜
200														
150														
100														
50														
出来事・行事・体調等														

年

※グラフ化する項目は担当医と相談してください。体重測定：朝起床時、就寝時

月 日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
歩 数														
フォーミュラ食	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○
血圧 mmHg 血糖 mg/dL 体重 kg -○- -△- -●-	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜
200														
150														
100														
50														
出来事・行事・体調等														

年

月 日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
歩 数														
フォーミュラ食	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○
血圧 mmHg 血糖 mg/dL 体重 kg -○- -△- -●-	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜
200														
150														
100														
50														
出来事・行事・体調等														

年

※グラフ化する項目は担当医と相談してください。 体重測定：朝起床時、就寝時

月 日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
歩 数														
フォーミュラ食	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○
血圧 mmHg 血糖 mg/dL 体重 kg -○- -△- -●-	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜
200														
150														
100														
50														
出来事・行事・体調等														

年

月 日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
歩 数														
フォーミュラ食	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○
血圧 mmHg 血糖 mg/dL 体重 kg -○- -△- -●-	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜
200														
150														
100														
50														
出来事・行事・体調等														

年

※グラフ化する項目は担当医と相談してください。 体重測定：朝起床時、就寝時

月 日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
歩 数														
フォーミュラ食	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○
血圧 mmHg 血糖 mg/dL 体重 kg -○- -△- -●-	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜
200														
150														
100														
50														
出来事・行事・体調等														

年

月 日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
歩 数														
フォーミュラ食	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○
血圧 mmHg 血糖 mg/dL 体重 kg -○- -△- -●-	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜
200														
150														
100														
50														
出来事・行事・体調等														

年

※グラフ化する項目は担当医と相談してください。 体重測定：朝起床時、就寝時

月日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
歩数														
フォーミュラ食	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○
血压 mmHg 血糖 mg/dL 体重 kg -○- -△- -●-	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜
200 150 100 50														
出来事・行事・体調等														

年

月日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
歩数														
フォーミュラ食	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○
血压 mmHg 血糖 mg/dL 体重 kg -○- -△- -●-	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜
200 150 100 50														
出来事・行事・体調等														

年

※グラフ化する項目は担当医と相談してください。 体重測定：朝起床時、就寝時

月 日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/																		
歩 数																																
フォーミュラ食	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○																		
血圧 mmHg	血糖 mg/dL	体重 kg	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜			
—○—	—△—	—●—																														
200	400																															
150	300																															
100	200																															
50	100																															
出来事・行事・体調等																																

年

月 日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/															
歩 数																													
フォーミュラ食	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○															
血圧 mmHg	血糖 mg/dL	体重 kg	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜
—○—	—△—	—●—																											
200	400																												
150	300																												
100	200																												
50	100																												
出来事・行事・体調等																													

年

※グラフ化する項目は担当医と相談してください。 体重測定：朝起床時、就寝時

月 日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
歩 数														
フォーミュラ食	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○
血圧 mmHg 血糖 mg/dL 体重 kg -○- -△- -●-	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜
200														
150														
100														
50														
出来事・行事・体調等														

年

月 日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
歩 数														
フォーミュラ食	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○
血圧 mmHg 血糖 mg/dL 体重 kg -○- -△- -●-	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜
200														
150														
100														
50														
出来事・行事・体調等														

年

※グラフ化する項目は担当医と相談してください。 体重測定：朝起床時、就寝時

月 日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
歩 数														
フォーミュラ食	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○
血圧 mmHg 血糖 mg/dL 体重 kg -○- -△- -●-	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜
200														
150														
100														
50														
出来事・行事・体調等														

年

月 日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
歩 数														
フォーミュラ食	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○
血圧 mmHg 血糖 mg/dL 体重 kg -○- -△- -●-	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜
200														
150														
100														
50														
出来事・行事・体調等														

年

※グラフ化する項目は担当医と相談してください。 体重測定：朝起床時、就寝時

月日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
歩数														
フォーミュラ食	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○
血圧 mmHg 血糖 mg/dL 体重 kg -○- -△- -●-	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜
200														
150														
100														
50														
400														
300														
200														
100														
出来事・行事・体調等														

年

月日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
歩数														
フォーミュラ食	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○
血圧 mmHg 血糖 mg/dL 体重 kg -○- -△- -●-	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜
200														
150														
100														
50														
400														
300														
200														
100														
出来事・行事・体調等														

年

※グラフ化する項目は担当医と相談してください。 体重測定：朝起床時、就寝時

月 日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
歩 数															
フォーミュラ食	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○
血圧 mmHg 血糖 mg/dL 体重 kg -○- -△- -●-	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜
200															
150															
100															
50															
出来事・行事・体調等															

年

月 日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
歩 数															
フォーミュラ食	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○
血圧 mmHg 血糖 mg/dL 体重 kg -○- -△- -●-	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜
200															
150															
100															
50															
出来事・行事・体調等															

年

※グラフ化する項目は担当医と相談してください。 体重測定：朝起床時、就寝時

月日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
歩数															
フォーミュラ食	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	
血圧 mmHg 血糖 mg/dL 体重 kg -○- -△- -●-	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	
200															
150															
100															
50															
400															
300															
200															
100															
出来事・行事・体調等															

年

月日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
歩数															
フォーミュラ食	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	
血圧 mmHg 血糖 mg/dL 体重 kg -○- -△- -●-	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	
200															
150															
100															
50															
400															
300															
200															
100															
出来事・行事・体調等															

2025年4月 第5版1刷発行 ※無断転載・改変を禁じます。

編著者代表：齋木 厚人
東邦大学医療センター佐倉病院
〒285-8741 千葉県佐倉市下志津 564-1

発行所：富士フイルム富山化学株式会社
〒104-0031 東京都中央区京橋2-14-1 兼松ビル