

私の日記

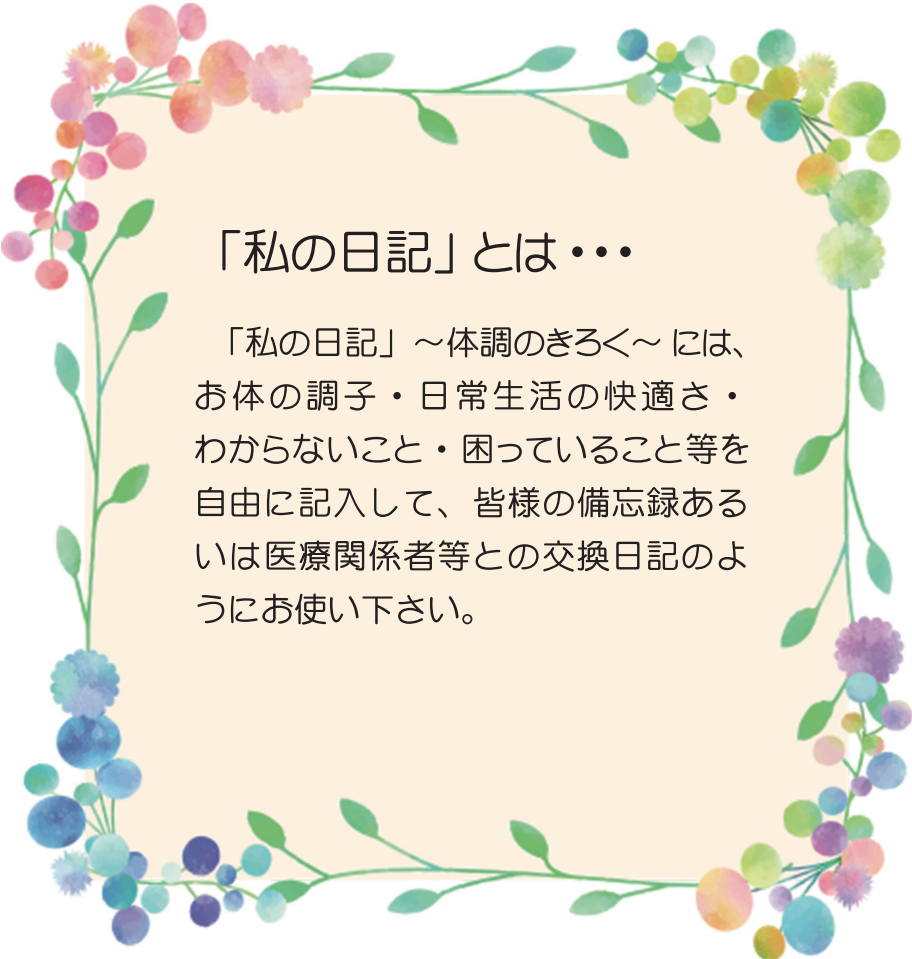
— 体調のきろく —



© 2010 熊本県くまモン

No. _____

年 月 日 ~ 年 月 日



「私の日記」とは・・・

「私の日記」～体調のきろく～には、
お体の調子・日常生活の快適さ・
わからないこと・困っていること等を
自由に記入して、皆様の備忘録ある
いは医療関係者等との交換日記のよ
うにお使い下さい。

体調の日記

記入日： 年 月 日 ()

【日常生活・その他】

寝た時刻	起きた時刻	お通じの回数	排尿の回数	体温	
時 分 頃	時 分 頃	回	回	℃	

【お体の調子】

睡眠の質	気持ち
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 満足 → 不満、眠れない	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 穏やか → とてもつらい
体のだるさ(倦怠感)	痛みの程度
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし → とても体がだるい	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし → とても痛い
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 →	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 →

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夜ごはん	

【自由記入欄】

A cartoon illustration of a black bear with red cheeks, sitting and writing on a notepad with a green pen. The bear is positioned on the left side of a page with horizontal blue lines.

体調の日記

記入日： 年 月 日 ()

【日常生活・その他】

寝た時刻	起きた時刻	お通じの回数	排尿の回数	体温	
時 分 頃	時 分 頃	回	回	℃	

【お体の調子】

睡眠の質	気持ち
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 満足 —————→ 不満、眠れない	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 穏やか —————→ とてもつらい
体のだるさ(倦怠感)	痛みの程度
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし —————→ とても体がだるい	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし —————→ とても痛い
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 —————→	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 —————→

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夜ごはん	

【自由記入欄】



体調の日記

記入日： 年 月 日 ()

【日常生活・その他】

寝た時刻	起きた時刻	お通じの回数	排尿の回数	体温	
時 分 頃	時 分 頃	回	回	℃	

【お体の調子】

睡眠の質	気持ち
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 満足 → 不満、眠れない	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 穏やか → とてもつらい
体のだるさ(倦怠感)	痛みの程度
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし → とても体がだるい	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし → とても痛い
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 →	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 →

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夜ごはん	

【自由記入欄】



体調の日記

記入日： 年 月 日（ ）

【日常生活・その他】

寝た時刻	起きた時刻	お通じの回数	排尿の回数	体温	
時 分 頃	時 分 頃	回	回	℃	

【お体の調子】

睡眠の質	気持ち
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 満足 —————→ 不満、眠れない	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 穏やか —————→ とてもつらい
体のだるさ(倦怠感)	痛みの程度
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし —————→ とても体がだるい	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし —————→ とても痛い
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 —————→	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 —————→

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夜ごはん	

【自由記入欄】



体調の日記

記入日： 年 月 日（ ）

【日常生活・その他】

寝た時刻	起きた時刻	お通じの回数	排尿の回数	体温	
時 分 頃	時 分 頃	回	回	℃	

【お体の調子】

睡眠の質	気持ち
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 満足 → 不満、眠れない	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 穏やか → とてもつらい
体のだるさ(倦怠感)	痛みの程度
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし → とても体がだるい	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし → とても痛い
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 →	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 →

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夜ごはん	

【自由記入欄】

A cartoon black bear is walking to the right, holding a large green four-leaf clover. The bear has a white muzzle, a red nose, and a small white patch on its chest. The background is white with horizontal blue dashed lines.

体調の日記

記入日： 年 月 日（ ）

【日常生活・その他】

寝た時刻	起きた時刻	お通じの回数	排尿の回数	体温	
時 分 頃	時 分 頃	回	回	℃	

【お体の調子】

睡眠の質	気持ち
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 満足 → 不満、眠れない	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 穏やか → とてもつらい
体のだるさ(倦怠感)	痛みの程度
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし → とても体がだるい	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし → とても痛い
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 →	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 →

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夜ごはん	

【自由記入欄】

A cartoon illustration of a black bear lying on its back, blowing a blue bubble. The bear has red cheeks and is positioned in the bottom right corner of the page.

体調の日記

記入日： 年 月 日（ ）

【日常生活・その他】

寝た時刻	起きた時刻	お通じの回数	排尿の回数	体温	
時 分 頃	時 分 頃	回	回	℃	

【お体の調子】

睡眠の質	気持ち
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 満足 → 不満、眠れない	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 穏やか → とてもつらい
体のだるさ(倦怠感)	痛みの程度
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし → とても体がだるい	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし → とても痛い
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 →	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 →

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夜ごはん	

【自由記入欄】

A cartoon illustration of a black bear with red cheeks, sitting and writing on a notepad with a green pen. The bear is positioned on the left side of the page, which is filled with horizontal blue lines for writing.

体調の日記

記入日： 年 月 日 ()

【日常生活・その他】

寝た時刻	起きた時刻	お通じの回数	排尿の回数	体温	
時 分 頃	時 分 頃	回	回	℃	

【お体の調子】

睡眠の質	気持ち
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 満足 → 不満、眠れない	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 穏やか → とてもつらい
体のだるさ(倦怠感)	痛みの程度
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし → とても体がだるい	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし → とても痛い
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 →	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 →

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夜ごはん	

【自由記入欄】



体調の日記

記入日： 年 月 日 ()

【日常生活・その他】

寝た時刻	起きた時刻	お通じの回数	排尿の回数	体温	
時 分 頃	時 分 頃	回	回	℃	

【お体の調子】

睡眠の質	気持ち
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 満足 → 不満、眠れない	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 穏やか → とてもつらい
体のだるさ(倦怠感)	痛みの程度
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし → とても体がだるい	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし → とても痛い
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 →	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 →

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夜ごはん	

【自由記入欄】



体調の日記

記入日： 年 月 日 ()

【日常生活・その他】

寝た時刻	起きた時刻	お通じの回数	排尿の回数	体温	
時 分 頃	時 分 頃	回	回	℃	

【お体の調子】

睡眠の質	気持ち
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 満足 —————→ 不満、眠れない	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 穏やか —————→ とてもつらい
体のだるさ(倦怠感)	痛みの程度
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし —————→ とても体がだるい	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし —————→ とても痛い
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 —————→	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 —————→

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夜ごはん	

【自由記入欄】



体調の日記

記入日： 年 月 日（ ）

【日常生活・その他】

寝た時刻	起きた時刻	お通じの回数	排尿の回数	体温	
時 分 頃	時 分 頃	回	回	℃	

【お体の調子】

睡眠の質	気持ち
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 満足 → 不満、眠れない	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 穏やか → とても辛い
体のだるさ(倦怠感)	痛みの程度
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし → とても体がだるい	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし → とても痛い
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 →	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 →

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夜ごはん	

【自由記入欄】

A cartoon black bear is walking towards the right, holding a large green four-leaf clover in its right paw. The bear has a white muzzle, a red nose, and a small white patch on its chest. It is standing on a green grassy field. In the background, there is a blue sky with white clouds and a green horizon line.

体調の日記

記入日： 年 月 日（ ）

【日常生活・その他】

寝た時刻	起きた時刻	お通じの回数	排尿の回数	体温	
時 分 頃	時 分 頃	回	回	℃	

【お体の調子】

睡眠の質	気持ち
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 満足 —————→ 不満、眠れない	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 穏やか —————→ とてもつらい
体のだるさ(倦怠感)	痛みの程度
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし —————→ とても体がだるい	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし —————→ とても痛い
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 —————→	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 —————→

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夜ごはん	

【自由記入欄】

A cartoon illustration of a black bear lying on its back, blowing a blue bubble. The bear has red cheeks and is holding a small red object in its mouth. The background is white with horizontal dashed lines.

体調の日記

記入日： 年 月 日 ()

【日常生活・その他】

寝た時刻	起きた時刻	お通じの回数	排尿の回数	体温	
時 分 頃	時 分 頃	回	回	℃	

【お体の調子】

睡眠の質	気持ち
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 満足 → 不満、眠れない	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 穏やか → とても辛い
体のだるさ(倦怠感)	痛みの程度
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし → とても体がだるい	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし → とても痛い
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 →	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 →

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夜ごはん	

【自由記入欄】



体調の日記

記入日： 年 月 日 ()

【日常生活・その他】

寝た時刻	起きた時刻	お通じの回数	排尿の回数	体温	
時 分 頃	時 分 頃	回	回	℃	

【お体の調子】

睡眠の質	気持ち
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 満足 —————→ 不満、眠れない	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 穏やか —————→ とてもつらい
体のだるさ(倦怠感)	痛みの程度
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし —————→ とても体がだるい	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし —————→ とても痛い
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 —————→	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 —————→

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夜ごはん	

【自由記入欄】



体調の日記

記入日： 年 月 日（ ）

【日常生活・その他】

寝た時刻	起きた時刻	お通じの回数	排尿の回数	体温	
時 分頃	時 分頃	回	回	℃	

【お体の調子】

睡眠の質	気持ち
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 満足 —————> 不満、眠れない	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 穏やか —————> とてもつらい
体のだるさ(倦怠感)	痛みの程度
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし —————> とても体がだるい	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし —————> とても痛い
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 —————>	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 —————>

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夜ごはん	

【自由記入欄】



体調の日記

記入日： 年 月 日 ()

【日常生活・その他】

寝た時刻	起きた時刻	お通じの回数	排尿の回数	体温	
時 分 頃	時 分 頃	回	回	℃	

【お体の調子】

睡眠の質	気持ち
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 満足 —————→ 不満、眠れない	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 穏やか —————→ とてもつらい
体のだるさ(倦怠感)	痛みの程度
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし —————→ とても体がだるい	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし —————→ とても痛い
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 —————→	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 —————→

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夜ごはん	

【自由記入欄】



体調の日記

記入日： 年 月 日（ ）

【日常生活・その他】

寝た時刻	起きた時刻	お通じの回数	排尿の回数	体温	
時 分 頃	時 分 頃	回	回	℃	

【お体の調子】

睡眠の質	気持ち
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 満足 → 不満、眠れない	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 穏やか → とてもつらい
体のだるさ(倦怠感)	痛みの程度
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし → とても体がだるい	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし → とても痛い
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 →	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 →

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夜ごはん	

【自由記入欄】

A cartoon black bear is walking to the right, holding a large green four-leaf clover. The bear has a white muzzle, a red nose, and a small white patch on its chest. The background is white with horizontal blue dashed lines.

体調の日記

記入日： 年 月 日（ ）

【日常生活・その他】

寝た時刻	起きた時刻	お通じの回数	排尿の回数	体温	
時 分 頃	時 分 頃	回	回	℃	

【お体の調子】

睡眠の質	気持ち
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 満足 → 不満、眠れない	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 穏やか → とてもつらい
体のだるさ(倦怠感)	痛みの程度
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし → とても体がだるい	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし → とても痛い
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 →	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 →

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夜ごはん	

【自由記入欄】

A cartoon illustration of a black bear lying on its back, blowing a blue bubble. The bear has red cheeks and is positioned in the bottom right corner of the page.

体調の日記

記入日： 年 月 日（ ）

【日常生活・その他】

寝た時刻	起きた時刻	お通じの回数	排尿の回数	体温	
時 分 頃	時 分 頃	回	回	℃	

【お体の調子】

睡眠の質	気持ち
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 満足 → 不満、眠れない	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 穏やか → とてもつらい
体のだるさ(倦怠感)	痛みの程度
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし → とても体がだるい	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし → とても痛い
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 →	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 →

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夜ごはん	

【自由記入欄】

A cartoon illustration of a black bear with red cheeks, sitting and writing on a notepad with a green pen. The bear is positioned on the left side of a page with horizontal blue lines.

体調の日記

記入日： 年 月 日 ()

【日常生活・その他】

寝た時刻	起きた時刻	お通じの回数	排尿の回数	体温	
時 分 頃	時 分 頃	回	回	℃	

【お体の調子】

睡眠の質	気持ち
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 満足 —————→ 不満、眠れない	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 穏やか —————→ とてもつらい
体のだるさ(倦怠感)	痛みの程度
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし —————→ とても体がだるい	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし —————→ とても痛い
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 —————→	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 —————→

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夜ごはん	

【自由記入欄】

A cartoon black bear with red cheeks and a white belly, standing on a green field with a blue sky and white clouds in the background. The bear is facing left and has its arms slightly out.

体調の日記

記入日： 年 月 日（ ）

【日常生活・その他】

寝た時刻	起きた時刻	お通じの回数	排尿の回数	体温	
時 分 頃	時 分 頃	回	回	℃	

【お体の調子】

睡眠の質	気持ち
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 満足 → 不満、眠れない	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 穏やか → とてもつらい
体のだるさ(倦怠感)	痛みの程度
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし → とても体がだるい	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし → とても痛い
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 →	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 →

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夜ごはん	

【自由記入欄】



体調の日記

記入日： 年 月 日（ ）

【日常生活・その他】

寝た時刻	起きた時刻	お通じの回数	排尿の回数	体温	
時 分 頃	時 分 頃	回	回	℃	

【お体の調子】

睡眠の質	気持ち
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 満足 —————→ 不満、眠れない	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 穏やか —————→ とてもつらい
体のだるさ(倦怠感)	痛みの程度
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし —————→ とても体がだるい	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし —————→ とても痛い
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 —————→	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 —————→

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夜ごはん	

【自由記入欄】



体調の日記

記入日： 年 月 日（ ）

【日常生活・その他】

寝た時刻	起きた時刻	お通じの回数	排尿の回数	体温	
時 分 頃	時 分 頃	回	回	℃	

【お体の調子】

睡眠の質	気持ち
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 満足 → 不満、眠れない	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 穏やか → とてもつらい
体のだるさ(倦怠感)	痛みの程度
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし → とても体がだるい	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし → とても痛い
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 →	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 →

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夜ごはん	

【自由記入欄】

A cartoon black bear is walking towards the right, holding a large green four-leaf clover in its right paw. The bear has a white muzzle, a red nose, and a small white patch on its chest. The background consists of a bright blue sky with white, fluffy clouds and a green field. The entire scene is framed by a thin blue border.

体調の日記

記入日： 年 月 日（ ）

【日常生活・その他】

寝た時刻	起きた時刻	お通じの回数	排尿の回数	体温	
時 分 頃	時 分 頃	回	回	℃	

【お体の調子】

睡眠の質	気持ち
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 満足 → 不満、眠れない	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 穏やか → とてもつらい
体のだるさ(倦怠感)	痛みの程度
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし → とても体がだるい	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし → とても痛い
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 →	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 →

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夜ごはん	

【自由記入欄】

A cartoon illustration of a black bear lying on its back, blowing a blue bubble. The bear has red cheeks and is positioned in the bottom right corner of the page.

体調の日記

記入日： 年 月 日（ ）

【日常生活・その他】

寝た時刻	起きた時刻	お通じの回数	排尿の回数	体温	
時 分 頃	時 分 頃	回	回	℃	

【お体の調子】

睡眠の質	気持ち
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 満足 → 不満、眠れない	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 穏やか → とてもつらい
体のだるさ(倦怠感)	痛みの程度
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし → とても体がだるい	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし → とても痛い
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 →	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 →

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夜ごはん	

【自由記入欄】



体調の日記

記入日： 年 月 日 ()

【日常生活・その他】

寝た時刻	起きた時刻	お通じの回数	排尿の回数	体温	
時 分 頃	時 分 頃	回	回	℃	

【お体の調子】

睡眠の質	気持ち
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 満足 —————→ 不満、眠れない	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 穏やか —————→ とてもつらい
体のだるさ(倦怠感)	痛みの程度
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし —————→ とても体がだるい	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし —————→ とても痛い
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 —————→	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 —————→

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夜ごはん	

【自由記入欄】



体調の日記

記入日： 年 月 日 ()

【日常生活・その他】

寝た時刻	起きた時刻	お通じの回数	排尿の回数	体温	
時 分 頃	時 分 頃	回	回	℃	

【お体の調子】

睡眠の質	気持ち
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 満足 → 不満、眠れない	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 穏やか → とてもつらい
体のだるさ(倦怠感)	痛みの程度
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし → とても体がだるい	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし → とても痛い
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 →	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 →

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夜ごはん	

【自由記入欄】



体調の日記

記入日： 年 月 日 ()

【日常生活・その他】

寝た時刻	起きた時刻	お通じの回数	排尿の回数	体温	
時 分 頃	時 分 頃	回	回	℃	

【お体の調子】

睡眠の質	気持ち
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 満足 —————→ 不満、眠れない	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 穏やか —————→ とてもつらい
体のだるさ(倦怠感)	痛みの程度
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし —————→ とても体がだるい	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし —————→ とても痛い
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 —————→	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 —————→

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夜ごはん	

【自由記入欄】



体調の日記

記入日： 年 月 日（ ）

【日常生活・その他】

寝た時刻	起きた時刻	お通じの回数	排尿の回数	体温	
時 分 頃	時 分 頃	回	回	℃	

【お体の調子】

睡眠の質	気持ち
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 満足 —————> 不満、眠れない	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 穏やか —————> とてもつらい
体のだるさ(倦怠感)	痛みの程度
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし —————> とても体がだるい	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし —————> とても痛い
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 —————>	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 —————>

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夜ごはん	

【自由記入欄】



体調の日記

記入日： 年 月 日（ ）

【日常生活・その他】

寝た時刻	起きた時刻	お通じの回数	排尿の回数	体温	
時 分 頃	時 分 頃	回	回	℃	

【お体の調子】

睡眠の質	気持ち
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 満足 → 不満、眠れない	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 穏やか → とてもつらい
体のだるさ(倦怠感)	痛みの程度
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし → とても体がだるい	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし → とても痛い
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 →	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 →

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夜ごはん	

【自由記入欄】

A cartoon illustration of a black bear lying on its back, blowing a blue bubble. The bear has red cheeks and is positioned in the bottom right corner of the page.

体調の日記

記入日： 年 月 日 ()

【日常生活・その他】

寝た時刻	起きた時刻	お通じの回数	排尿の回数	体温	
時 分 頃	時 分 頃	回	回	℃	

【お体の調子】

睡眠の質	気持ち
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 満足 → 不満、眠れない	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 穏やか → とてもつらい
体のだるさ(倦怠感)	痛みの程度
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし → とても体がだるい	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし → とても痛い
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 →	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 →

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夜ごはん	

【自由記入欄】



体調の日記

記入日： 年 月 日 ()

【日常生活・その他】

寝た時刻	起きた時刻	お通じの回数	排尿の回数	体温	
時 分 頃	時 分 頃	回	回	℃	

【お体の調子】

睡眠の質	気持ち
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 満足 → 不満、眠れない	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 穏やか → とてもつらい
体のだるさ(倦怠感)	痛みの程度
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし → とても体がだるい	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし → とても痛い
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 →	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 →

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夜ごはん	

【自由記入欄】

A cartoon black bear with red cheeks and a wide smile, appearing to dance or move happily. It is positioned on the right side of a page with horizontal blue lines.

体調の日記

記入日： 年 月 日（ ）

【日常生活・その他】

寝た時刻	起きた時刻	お通じの回数	排尿の回数	体温	
時 分 頃	時 分 頃	回	回	℃	

【お体の調子】

睡眠の質	気持ち
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 満足 → 不満、眠れない	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 穏やか → とてもつらい
体のだるさ(倦怠感)	痛みの程度
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし → とても体がだるい	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし → とても痛い
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 →	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 →

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夜ごはん	

【自由記入欄】



体調の日記

記入日： 年 月 日 ()

【日常生活・その他】

寝た時刻	起きた時刻	お通じの回数	排尿の回数	体温	
時 分 頃	時 分 頃	回	回	℃	

【お体の調子】

睡眠の質	気持ち
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 満足 —————→ 不満、眠れない	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 穏やか —————→ とてもつらい
体のだるさ(倦怠感)	痛みの程度
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし —————→ とても体がだるい	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし —————→ とても痛い
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 —————→	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 —————→

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夜ごはん	

【自由記入欄】



体調の日記

記入日： 年 月 日（ ）

【日常生活・その他】

寝た時刻	起きた時刻	お通じの回数	排尿の回数	体温	
時 分 頃	時 分 頃	回	回	℃	

【お体の調子】

睡眠の質	気持ち
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 満足 —————> 不満、眠れない	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 穏やか —————> とてもつらい
体のだるさ(倦怠感)	痛みの程度
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし —————> とても体がだるい	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし —————> とても痛い
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 —————>	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 —————>

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夜ごはん	

【自由記入欄】



体調の日記

記入日： 年 月 日（ ）

【日常生活・その他】

寝た時刻	起きた時刻	お通じの回数	排尿の回数	体温	
時 分 頃	時 分 頃	回	回	℃	

【お体の調子】

睡眠の質	気持ち
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 満足 → 不満、眠れない	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 穏やか → とてもつらい
体のだるさ(倦怠感)	痛みの程度
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし → とても体がだるい	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし → とても痛い
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 →	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 →

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夜ごはん	

【自由記入欄】

A cartoon illustration of a black bear lying on its back, blowing a blue bubble. The bear has red cheeks and is positioned in the bottom right corner of the page.

体調の日記

記入日： 年 月 日 ()

【日常生活・その他】

寝た時刻	起きた時刻	お通じの回数	排尿の回数	体温	
時 分 頃	時 分 頃	回	回	℃	

【お体の調子】

睡眠の質	気持ち
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 満足 → 不満、眠れない	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 穏やか → とても辛い
体のだるさ(倦怠感)	痛みの程度
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし → とても体がだるい	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし → とても痛い
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 →	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 →

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夜ごはん	

【自由記入欄】

A cartoon illustration of a black bear sitting on a white sheet of paper. The bear is black with a white muzzle, chest, and belly. It has large, expressive eyes and a wide, open mouth, giving it a surprised or thoughtful expression. It is holding a green pencil in its right paw, poised to write on the paper. The paper has some faint, illegible lines of text on it. The background is a solid light blue color.

体調の日記

記入日： 年 月 日（ ）

【日常生活・その他】

寝た時刻	起きた時刻	お通じの回数	排尿の回数	体温	
時 分 頃	時 分 頃	回	回	℃	

【お体の調子】

睡眠の質	気持ち
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 満足 —————→ 不満、眠れない	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 穏やか —————→ とてもつらい
体のだるさ(倦怠感)	痛みの程度
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし —————→ とても体がだるい	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし —————→ とても痛い
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 —————→	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 —————→

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夜ごはん	

【自由記入欄】



体調の日記

記入日： 年 月 日 ()

【日常生活・その他】

寝た時刻	起きた時刻	お通じの回数	排尿の回数	体温	
時 分 頃	時 分 頃	回	回	℃	

【お体の調子】

睡眠の質	気持ち
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 満足 → 不満、眠れない	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 穏やか → とてもつらい
体のだるさ(倦怠感)	痛みの程度
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし → とても体がだるい	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし → とても痛い
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 →	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 →

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夜ごはん	

【自由記入欄】



体調の日記

記入日： 年 月 日 ()

【日常生活・その他】

寝た時刻	起きた時刻	お通じの回数	排尿の回数	体温	
時 分 頃	時 分 頃	回	回	℃	

【お体の調子】

睡眠の質	気持ち
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 満足 —————→ 不満、眠れない	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 穏やか —————→ とてもつらい
体のだるさ(倦怠感)	痛みの程度
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし —————→ とても体がだるい	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし —————→ とても痛い
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 —————→	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 —————→

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夜ごはん	

【自由記入欄】



体調の日記

記入日： 年 月 日（ ）

【日常生活・その他】

寝た時刻	起きた時刻	お通じの回数	排尿の回数	体温	
時 分 頃	時 分 頃	回	回	℃	

【お体の調子】

睡眠の質	気持ち
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 満足 → 不満、眠れない	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 穏やか → とてもつらい
体のだるさ(倦怠感)	痛みの程度
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし → とても体がだるい	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし → とても痛い
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 →	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 →

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夜ごはん	

【自由記入欄】

A cartoon black bear is walking to the right, holding a large green four-leaf clover. The bear has a white muzzle, a red nose, and a small white patch on its chest. The background is white with horizontal blue dashed lines.

体調の日記

記入日： 年 月 日（ ）

【日常生活・その他】

寝た時刻	起きた時刻	お通じの回数	排尿の回数	体温	
時 分 頃	時 分 頃	回	回	℃	

【お体の調子】

睡眠の質	気持ち
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 満足 —————→ 不満、眠れない	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 穏やか —————→ とてもつらい
体のだるさ(倦怠感)	痛みの程度
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし —————→ とても体がだるい	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし —————→ とても痛い
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 —————→	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 —————→

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夜ごはん	

【自由記入欄】

A black cartoon bear is lying on its back, blowing a blue bubble. The bear has a white muzzle, red cheeks, and a small red bow on its head. It is holding a small red object in its mouth. The background is white with horizontal blue dashed lines.

体調の日記

記入日： 年 月 日 ()

【日常生活・その他】

寝た時刻	起きた時刻	お通じの回数	排尿の回数	体温	
時 分 頃	時 分 頃	回	回	℃	

【お体の調子】

睡眠の質	気持ち
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 満足 → 不満、眠れない	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 穏やか → とてもつらい
体のだるさ(倦怠感)	痛みの程度
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし → とても体がだるい	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし → とても痛い
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 →	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 →

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夜ごはん	

【自由記入欄】

A cartoon illustration of a black bear sitting on a white sheet of paper. The bear is black with a white muzzle, chest, and belly. It has large, expressive eyes and a wide, open mouth, giving it a thoughtful or surprised expression. It is holding a green pencil in its right paw, poised to write on the paper. The background is a light blue grid pattern.

体調の日記

記入日： 年 月 日 ()

【日常生活・その他】

寝た時刻	起きた時刻	お通じの回数	排尿の回数	体温	
時 分 頃	時 分 頃	回	回	℃	

【お体の調子】

睡眠の質	気持ち
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 満足 → 不満、眠れない	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 穏やか → とてもつらい
体のだるさ(倦怠感)	痛みの程度
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし → とても体がだるい	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし → とても痛い
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 →	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 →

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夜ごはん	

【自由記入欄】

A cartoon black bear with red cheeks and a wide smile, appearing to dance or move joyfully. It is positioned on the right side of a page with horizontal blue lines.

体調の日記

記入日： 年 月 日（ ）

【日常生活・その他】

寝た時刻	起きた時刻	お通じの回数	排尿の回数	体温	
時 分 頃	時 分 頃	回	回	℃	

【お体の調子】

睡眠の質	気持ち
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 満足 → 不満、眠れない	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 穏やか → とてもつらい
体のだるさ(倦怠感)	痛みの程度
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし → とても体がだるい	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし → とても痛い
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 →	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 →

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夜ごはん	

【自由記入欄】



体調の日記

記入日： 年 月 日（ ）

【日常生活・その他】

寝た時刻	起きた時刻	お通じの回数	排尿の回数	体温	
時 分 頃	時 分 頃	回	回	℃	

【お体の調子】

睡眠の質	気持ち
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 満足 —————→ 不満、眠れない	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 穏やか —————→ とてもつらい
体のだるさ(倦怠感)	痛みの程度
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし —————→ とても体がだるい	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし —————→ とても痛い
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 —————→	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 —————→

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夜ごはん	

【自由記入欄】



体調の日記

記入日： 年 月 日（ ）

【日常生活・その他】

寝た時刻	起きた時刻	お通じの回数	排尿の回数	体温	
時 分 頃	時 分 頃	回	回	℃	

【お体の調子】

睡眠の質	気持ち
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 満足 —————> 不満、眠れない	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 穏やか —————> とてもつらい
体のだるさ(倦怠感)	痛みの程度
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし —————> とても体がだるい	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし —————> とても痛い
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 —————>	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 —————>

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夜ごはん	

【自由記入欄】



体調の日記

記入日： 年 月 日（ ）

【日常生活・その他】

寝た時刻	起きた時刻	お通じの回数	排尿の回数	体温	
時 分 頃	時 分 頃	回	回	℃	

【お体の調子】

睡眠の質	気持ち
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 満足 —————→ 不満、眠れない	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 穏やか —————→ とてもつらい
体のだるさ(倦怠感)	痛みの程度
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし —————→ とても体がだるい	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし —————→ とても痛い
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 —————→	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 —————→

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夜ごはん	

【自由記入欄】

A black cartoon bear is lying on its back, blowing a blue bubble. The bear has a white muzzle, red cheeks, and white paws. It is holding a small red object in its mouth. The background is white with horizontal blue dashed lines.

体調の日記

記入日： 年 月 日 ()

【日常生活・その他】

寝た時刻	起きた時刻	お通じの回数	排尿の回数	体温	
時 分 頃	時 分 頃	回	回	℃	

【お体の調子】

睡眠の質	気持ち
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 満足 → 不満、眠れない	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 穏やか → とてもつらい
体のだるさ(倦怠感)	痛みの程度
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし → とても体がだるい	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし → とても痛い
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 →	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 →

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夜ごはん	

【自由記入欄】

A cartoon illustration of a black bear sitting on a white sheet of paper. The bear is black with a white muzzle, chest, and belly. It has large, expressive eyes and a wide, open mouth, giving it a thoughtful or surprised expression. It is holding a green pencil in its right paw, poised to write on the paper. The background is a light blue grid pattern.

体調の日記

記入日： 年 月 日 ()

【日常生活・その他】

寝た時刻	起きた時刻	お通じの回数	排尿の回数	体温	
時 分 頃	時 分 頃	回	回	℃	

【お体の調子】

睡眠の質	気持ち
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 満足 → 不満、眠れない	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 穏やか → とてもつらい
体のだるさ(倦怠感)	痛みの程度
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし → とても体がだるい	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし → とても痛い
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 →	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 →

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夜ごはん	

【自由記入欄】

A cartoon black bear with red cheeks and a wide smile, appearing to dance or move joyfully. It is positioned on the right side of a page with horizontal blue lines.

体調の日記

記入日： 年 月 日 ()

【日常生活・その他】

寝た時刻	起きた時刻	お通じの回数	排尿の回数	体温	
時 分 頃	時 分 頃	回	回	℃	

【お体の調子】

睡眠の質	気持ち
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 満足 → 不満、眠れない	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 穏やか → とても辛い
体のだるさ(倦怠感)	痛みの程度
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし → とても体がだるい	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし → とても痛い
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 →	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 →

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夜ごはん	

【自由記入欄】



体調の日記

記入日： 年 月 日（ ）

【日常生活・その他】

寝た時刻	起きた時刻	お通じの回数	排尿の回数	体温	
時 分 頃	時 分 頃	回	回	℃	

【お体の調子】

睡眠の質	気持ち
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 満足 —————→ 不満、眠れない	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 穏やか —————→ とてもつらい
体のだるさ(倦怠感)	痛みの程度
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし —————→ とても体がだるい	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 なし —————→ とても痛い
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 —————→	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 —————→

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夜ごはん	

【自由記入欄】





2 がん相談支援センター

患者さんやご家族また地域の方々からの、がんに関する様々な相談・心の悩みをお受けする「がんの相談窓口」です。どんな小さなことでも、ひとりで悩まずに、お気軽にご相談ください。

がん相談支援センターについて

「がん相談支援センター」へご相談ください
～がんに悩むあなたを支えます～

「これからどうなるの?」

治療のこと 病院のこと 心のこと がんサロンのこと 秘密厳守

相談無料 生活のこと 治療費のこと セカンドオピニオンのこと 仕事のこと

©2019 熊本県くまモン

3 各種サポート

◆ がんサロン

熊本県内で開催されているがんサロンを紹介しています。

がんサロン

がんサロンはこんな場所

「がん患者さんやそのご家族などが集まり、交流や情報交換をする場」のことです。
がんサロンでは、参加費同士が話をしたり、思いやりで体験を共有し、ともに考えることを大切にしています。これにより参加者は安心感を得たり、不安や悩みを軽減したりすることがあります。また、がん治療や療養生活に関する情報交換も行われています。
(がんサロンによっては、医療者によるアドバイスなどの場や勉強会を設けたり、がん患者さん、ご家族が体験などを発表したりする場もあります。)

開催日の最新情報は、スケジュールを確認

◆ がんピアおしゃべり相談室

がんの経験者である相談員がお話をお聴きする相談会です。

がんピアおしゃべり相談室

がんピアおしゃべり相談室とは

熊本県の事業の一つとして、2013年に熊本赤十字病院ではじまりました。複数の人が参加する「がんサロン」とは違い、がんピアサポーター（がんピアサポーター会）と呼ばれるがん経験者2名が、お一人の患者さんのお話を聴きます。ご家族と一緒に訪れる方もいます。ご家族だけで相談にお見えになることもあります。

医療者には言えないこと、聞けないこと、同じ患者だからこその話せることもあります。相談に訪れる一歩を踏み出さない方もいるかもしれませんが、話をすることで、気持ちの整理をして行ける方もたくさんいます。

あなたのために置かれています。一度、訪れてみてください。

4 情報提供

◆ チラシ・冊子のダウンロード

熊本県版がん情報冊子等の広報物を印刷して使用することができます。

チラシ・冊子のダウンロード

信頼できる情報を

今は情報社会で、様々な情報があふれ溢れることがありますが、正しい情報を見分けることが大切です。

がん相談支援センターは、国立がん研究センターがん情報サービスと連携し、熊本県版がん情報冊子（白）等が、揃っていますので、どうぞご利用ください。

熊本県版がん情報冊子

- ご利用にあたって
- ごあいさつ
- 1がんにあたる相談窓口
- 2がんの診断
- 3がんの治療
- 4小児がん・AYA世代のがん・発がん
- 5緩和ケア
- 6在宅療養支援
- 7がんの治療や生活を支える制度
- 8がんサロン・がんピアサポーター・がん相談支援センターの紹介
- がん相談支援センターの役割

5 スケジュール

県内で開催されるがんサロン・がんピアおしゃべり相談室・出張がん相談・イベント・研修等をカレンダー形式で表示しご案内しています。

スケジュール

● がんサロン ● おしゃべり相談室 ● 出張がん相談 ● 出張がんサロン ● 出張がん相談室 ● 研修

※ 毎月 2024年 12月 12日 2025年 1月 12日 2025年 2月 12日

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

がん情報サービス

がん情報サービスは国立がん研究センターがん対策情報センターががんの情報を発信しているウェブサイトです。

患者さんやご家族の方をはじめ、一般の方や医療専門家に対して、がんについて信頼できる最新の正しい情報をわかりやすく紹介しています。

携帯電話での検索はこちら（QRコード）

国立がん研究センター
がん情報サービス

ganjoho.jp

<http://ganjoho.jp/m/>



がん情報サービスから発信されている各種がんに関する情報冊子



この冊子について…

熊本県がん連携サポートセンター

(熊本大学病院内)

〒860-8556 熊本市中央区本荘1丁目1番1号

TEL(096)373-5558



2025年 3月

編著 熊本県がん診療連携協議会幹事会
相談支援・情報連携部会

発行 熊本県がん連携サポートセンター

