

手帳本体と一緒に
保管してください

急性心筋梗塞医療連携パス

安心ハート手帳

別冊



岡山県

[監修] 岡山県保健福祉部医療推進課
岡山県急性心筋梗塞等医療連携体制検討会議
岡山心臓リハビリテーション研究会

ふりがな
お名前

様

記入例

4月の目標

目標体重 65 kg

あなたの日々の生活の記録

- ① 1日10,000歩以上歩く
 ② 間食をしない この欄には、1ヵ月ごとに自分で達成可能な目標を記入しましょう。
 ③ ストレッチをする 目標は3つ以内にしましょう。

あなたが記載するページです。

日付	1	2	3	4	5	6	7	8	
目標	①	△	△	○	○	◎	△	△	○
	②	△	△	△	△	○	△	△	○
	③	△	△	△	△	◎	◎	◎	◎
歩数	5000	3000	8000	8000	10000	4000	4000	8000	
気分	△	△	△	△	◎	○	○	◎	
メモ	4月5日、桜がきれいだったので、たくさん歩いた。								
体重	71.2	70.8	71.1	70.5	70.0	69.2	69.5	69.3	
血圧朝	148	150	150	145	140	136	136	134	
	101	100	102	100	95	90	95	93	
血圧夕	135	136	136	132	130	130	132	130	
	90	89	92	88	89	88	90	88	
脈拍朝	68	66	63	65	63	62	61	63	
脈拍夕	67	66	64	63	62	63	62	61	

あなたの日々の生活の記録

- 目標の達成
 ◎ = 目標通りにできた
 ○ = 半分くらいできた
 △ = できなかった
- 今日の気分
 ◎ = いい気分
 ○ = ふつう
 △ = よくない

あなたが記載するページです。

日付	25	26	27	28	29	30	31
目標	①						
	②						
	③						
歩数							
気分							
メモ							
体重							
血圧朝							
血圧夕							
脈拍朝							
脈拍夕							

あなたの日々の生活の記録

目標の達成	今日の気分
◎ = 目標通りにできた	◎ = いい気分
○ = 半分くらいできた	○ = ぶつう
△ = できなかった	△ = よくない

あなたが記載するページです。

日付	17	18	19	20	21	22	23	24
目 標	①							
	②							
	③							
歩 数								
気 分								
メ モ								
体 重								
血圧 朝								
血圧 夕								
脈拍 朝								
脈拍 夕								

記入例 あなたの日々の生活の記録

目標の達成	今日の気分
◎ = 目標通りにできた	◎ = いい気分
○ = 半分くらいできた	○ = ぶつう
△ = できなかった	△ = よくない

あなたが記載するページです。

日付	9	10	11	12	13	14	15	16
目 標	①	この欄には、自分できめた1~3の目標が						
	②	達成できたかどうかを、「◎・○・△」など						
	③	簡単な方法で記入してみましょう。						
歩 数	歩数計をつけて、歩数を記入しましょう。							
気 分	気分を「◎・○・△」など簡単な方法で記入しましょう。							
メ モ	生活の中での出来事や感じたことなどを自由に記入しましょう。							
体 重								
血圧 朝								
血圧 夕								
脈拍 朝								
脈拍 夕								

あなたの日々の生活の記録

月の目標

①

②

目標体重 kg

③

あなたが記載するページです。

日付	1	2	3	4	5	6	7	8
目 標	①							
	②							
	③							
歩 数								
気 分								
メ モ								
体 重								
血圧 朝								
血圧 夕								
脈拍 朝								
脈拍 夕								

あなたの日々の生活の記録

目標の達成

◎ = 目標通りにできた

○ = 半分くらいできた

△ = できなかった

今日の気分

◎ = いい気分

○ = ぶつう

△ = よくない

あなたが記載するページです。

日付	9	10	11	12	13	14	15	16
目 標	①							
	②							
	③							
歩 数								
気 分								
メ モ								
体 重								
血圧 朝								
血圧 夕								
脈拍 朝								
脈拍 夕								

あなたの日々の生活の記録

月の目標

①

②

目標体重 kg

③

あなたが記載するページです。

日付	1	2	3	4	5	6	7	8
目 標	①							
	②							
	③							
歩数								
気分								
メモ								
体重								
血圧朝								
血圧夕								
脈拍朝								
脈拍夕								

あなたの日々の生活の記録

目標の達成	今日の気分
◎ = 目標通りにできた	◎ = いい気分
○ = 半分くらいできた	○ = ふつう
△ = できなかった	△ = よくない

あなたが記載するページです。

日付	9	10	11	12	13	14	15	16
目 標	①							
	②							
	③							
歩数								
気分								
メモ								
体重								
血圧朝								
血圧夕								
脈拍朝								
脈拍夕								

あなたの日々の生活の記録

目標の達成	今日の気分
◎ = 目標通りにできた	◎ = いい気分
○ = 半分くらいできた	○ = ふつう
△ = できなかった	△ = よくない

あなたが記載するページです。

日付	17	18	19	20	21	22	23	24
目 標	①							
	②							
	③							
歩数								
気分								
メモ								
体重								
血圧 朝								
血圧 夕								
脈拍 朝								
脈拍 夕								

あなたの日々の生活の記録

目標の達成	今日の気分
◎ = 目標通りにできた	◎ = いい気分
○ = 半分くらいできた	○ = ふつう
△ = できなかった	△ = よくない

あなたが記載するページです。

日付	25	26	27	28	29	30	31
目 標	①						
	②						
	③						
歩数							
気分							
メモ							
体重							
血圧 朝							
血圧 夕							
脈拍 朝							
脈拍 夕							

あなたの日々の生活の記録

目標の達成	今日の気分
◎ = 目標通りにできた	◎ = いい気分
○ = 半分くらいできた	○ = ふつう
△ = できなかった	△ = よくない

あなたが記載するページです。

日付	17	18	19	20	21	22	23	24
目 標	①							
	②							
	③							
歩数								
気分								
メモ								
体重								
血圧 朝								
血圧 夕								
脈拍 朝								
脈拍 夕								

あなたの日々の生活の記録

目標の達成	今日の気分
◎ = 目標通りにできた	◎ = いい気分
○ = 半分くらいできた	○ = ふつう
△ = できなかった	△ = よくない

あなたが記載するページです。

日付	25	26	27	28	29	30	31
目 標	①						
	②						
	③						
歩数							
気分							
メモ							
体重							
血圧 朝							
血圧 夕							
脈拍 朝							
脈拍 夕							

あなたの日々の生活の記録

月の目標

①

②

目標体重 kg

③

あなたが記載するページです。

日付	1	2	3	4	5	6	7	8
目 標	①							
	②							
	③							
歩数								
気分								
メモ								
体重								
血圧朝								
血圧夕								
脈拍朝								
脈拍夕								

あなたの日々の生活の記録

目標の達成

◎ = 目標通りにできた

○ = 半分くらいできた

△ = できなかった

今日の気分

◎ = いい気分

○ = ふつう

△ = よくない

あなたが記載するページです。

日付	9	10	11	12	13	14	15	16
目 標	①							
	②							
	③							
歩数								
気分								
メモ								
体重								
血圧朝								
血圧夕								
脈拍朝								
脈拍夕								

あなたの日々の生活の記録

月の目標

①

②

目標体重 kg

③

あなたが記載するページです。

日付	1	2	3	4	5	6	7	8
目 標	①							
	②							
	③							
歩数								
気分								
メモ								
体重								
血圧朝								
血圧夕								
脈拍朝								
脈拍夕								

あなたの日々の生活の記録

目標の達成

◎ = 目標通りにできた

○ = 半分くらいできた

△ = できなかった

今日の気分

◎ = いい気分

○ = ふつう

△ = よくない

あなたが記載するページです。

日付	9	10	11	12	13	14	15	16
目 標	①							
	②							
	③							
歩数								
気分								
メモ								
体重								
血圧朝								
血圧夕								
脈拍朝								
脈拍夕								

あなたの日々の生活の記録

目標の達成	今日の気分
◎ = 目標通りにできた	◎ = いい気分
○ = 半分くらいできた	○ = ふつう
△ = できなかった	△ = よくない

あなたが記載するページです。

日付	17	18	19	20	21	22	23	24
目 標	①							
	②							
	③							
歩数								
気分								
メモ								
体重								
血圧 朝								
血圧 夕								
脈拍 朝								
脈拍 夕								

あなたの日々の生活の記録

目標の達成	今日の気分
◎ = 目標通りにできた	◎ = いい気分
○ = 半分くらいできた	○ = ふつう
△ = できなかった	△ = よくない

あなたが記載するページです。

日付	25	26	27	28	29	30	31
目 標	①						
	②						
	③						
歩数							
気分							
メモ							
体重							
血圧 朝							
血圧 夕							
脈拍 朝							
脈拍 夕							

あなたの日々の生活の記録

目標の達成	今日の気分
◎ = 目標通りにできた	◎ = いい気分
○ = 半分くらいできた	○ = ふつう
△ = できなかった	△ = よくない

あなたが記載するページです。

日付	17	18	19	20	21	22	23	24
目 標	①							
	②							
	③							
歩 数								
気 分								
メ モ								
体 重								
血圧 朝								
血圧 夕								
脈拍 朝								
脈拍 夕								

あなたの日々の生活の記録

目標の達成	今日の気分
◎ = 目標通りにできた	◎ = いい気分
○ = 半分くらいできた	○ = ふつう
△ = できなかった	△ = よくない

あなたが記載するページです。

日付	25	26	27	28	29	30	31
目 標	①						
	②						
	③						
歩 数							
気 分							
メ モ							
体 重							
血圧 朝							
血圧 夕							
脈拍 朝							
脈拍 夕							

あなたの日々の生活の記録

月の目標

①

②

目標体重 kg

③

あなたが記載するページです。

日付	1	2	3	4	5	6	7	8
目 標	①							
	②							
	③							
歩数								
気分								
メモ								
体重								
血圧朝								
血圧夕								
脈拍朝								
脈拍夕								

あなたの日々の生活の記録

目標の達成

◎ = 目標通りにできた

○ = 半分くらいできた

△ = できなかった

今日の気分

◎ = いい気分

○ = ふつう

△ = よくない

あなたが記載するページです。

日付	9	10	11	12	13	14	15	16
目 標	①							
	②							
	③							
歩数								
気分								
メモ								
体重								
血圧朝								
血圧夕								
脈拍朝								
脈拍夕								

あなたの日々の生活の記録

月の目標

①

②

目標体重 kg

③

あなたが記載するページです。

日付	1	2	3	4	5	6	7	8
目標	①							
	②							
	③							
歩数								
気分								
メモ								
体重								
血圧朝								
血圧夕								
脈拍朝								
脈拍夕								

あなたの日々の生活の記録

目標の達成

◎ = 目標通りにできた

○ = 半分くらいできた

△ = できなかった

今日の気分

◎ = いい気分

○ = ふつう

△ = よくない

あなたが記載するページです。

日付	9	10	11	12	13	14	15	16
目標	①							
	②							
	③							
歩数								
気分								
メモ								
体重								
血圧朝								
血圧夕								
脈拍朝								
脈拍夕								

あなたの日々の生活の記録

目標の達成	今日の気分
◎ = 目標通りにできた	◎ = いい気分
○ = 半分くらいできた	○ = ふつう
△ = できなかった	△ = よくない

あなたが記載するページです。

日付	17	18	19	20	21	22	23	24
目 標	①							
	②							
	③							
歩数								
気分								
メモ								
体重								
血圧 朝								
血圧 夕								
脈拍 朝								
脈拍 夕								

あなたの日々の生活の記録

目標の達成	今日の気分
◎ = 目標通りにできた	◎ = いい気分
○ = 半分くらいできた	○ = ふつう
△ = できなかった	△ = よくない

あなたが記載するページです。

日付	25	26	27	28	29	30	31
目 標	①						
	②						
	③						
歩数							
気分							
メモ							
体重							
血圧 朝							
血圧 夕							
脈拍 朝							
脈拍 夕							