日付(月／日)	月　日	月　日	月　日	月　日	月　日	月　日	月　日
天候							
体調・気分							
便通							
睡眠時間							
体重(kg)	朝　夜	朝　夜	朝　夜	朝　夜	朝　夜	朝　夜	朝　夜
体脂肪(%)							
体重の変化 (　　)kg (　　)kg (　　)kg ★(　　)kg (　　)kg (　　)kg (　　)kg							
浮腫(cm)							
歩数(　　歩)							
運動							
圧迫							
食事							
スキンケア							
その他							

『専門家と患者がいっしょに作った　リンパ浮腫に悩んだらすぐに読みたい本』(女子栄養大学出版部)