

週間 計画	天気 家事	date	七色の家事	月ごと家事	その他
		16 ()			
		17 ()			
		18 ()			
		19 ()			
		20 ()			
		21 ()			
		22 ()			
		23 ()			
		24 ()			
		25 ()			
		26 ()			
		27 ()			
		28 ()			
		29 ()			
		30 ()			
		31 ()			

		月						
週間 計画	天気 家事	date	七色の家事				月ごと家事	その他
		1 ()						
		2 ()						
		3 ()						
		4 ()						
		5 ()						
		6 ()						
		7 ()						
		8 ()						
		9 ()						
		10 ()						
		11 ()						
		12 ()						
		13 ()						
		14 ()						
		15 ()						



アレルギー

【薬】

【食べ物】

【花粉】

【その他】ハウスダスト・ペット

既往症

ぜんそく アトピー性皮膚炎 じんましん 肝臓病

糖尿病 高血圧 心臓病 慢性肝炎

甲状腺の病気 脳梗塞 肺気腫 過換気症候群

潰瘍性大腸炎 その他

感染症

病名	ログ	予防接種
ジフテリア		
百日ぜき		四種混合
破傷風		未 済
ポリオ		
水ぼうそう		未 済
麻疹		MR 未 済
風疹		MR 未 済
日本脳炎		未 済
結核		未 済

手術ログ

病名	病院名	年齢

家族歴

病名	続柄	備考
がん		
高血圧		
糖尿病		

≡ キッチンの定番品リスト ≡

調味料	
粉類	
スパイス	
乾物	
缶詰	
インスタント食品	
冷凍食品	
掃除・洗剤	
飲み物	
よく使う食材（和）	
よく使う食材（洋）	
調理用消耗品	