血糖値 記録表（1か月）

境界型（予備群）や1日1回の測定に・単位 mg/dL

Glucose Log

氏名 _____ 期間 _____

主治医から指示された目標値：空腹時 _____ 食後 _____ mg/dL　食後の測定： ☐ 1時間後 ☐ 2時間後

1. 1時間後か2時間後に印をつけ、主治医から指示された目標値を書きます。
2. 1日1行。空腹時の血糖値を書きます。食後にも測ったら、その値を書き、どの食事か印をつけます（朝・昼・夕）。
3. 目標を外れた値は丸で囲みます。受診時に持参してください。

日付	空腹時 起床時（mg/dL）	食後 mg/dL	どの食事	メモ 食事、運動、飲み薬、体調
			☐朝 ☐昼 ☐夕	
			☐朝 ☐昼 ☐夕	
			☐朝 ☐昼 ☐夕	
			☐朝 ☐昼 ☐夕	
			☐朝 ☐昼 ☐夕	
			☐朝 ☐昼 ☐夕	
			☐朝 ☐昼 ☐夕	
			☐朝 ☐昼 ☐夕	
			☐朝 ☐昼 ☐夕	
			☐朝 ☐昼 ☐夕	
			☐朝 ☐昼 ☐夕	
			☐朝 ☐昼 ☐夕	
			☐朝 ☐昼 ☐夕	
			☐朝 ☐昼 ☐夕	
			☐朝 ☐昼 ☐夕	
			☐朝 ☐昼 ☐夕	
			☐朝 ☐昼 ☐夕	
			☐朝 ☐昼 ☐夕	
			☐朝 ☐昼 ☐夕	
			☐朝 ☐昼 ☐夕	
			☐朝 ☐昼 ☐夕	
			☐朝 ☐昼 ☐夕	
			☐朝 ☐昼 ☐夕	
			☐朝 ☐昼 ☐夕	
			☐朝 ☐昼 ☐夕	
			☐朝 ☐昼 ☐夕	
			☐朝 ☐昼 ☐夕	
			☐朝 ☐昼 ☐夕	
			☐朝 ☐昼 ☐夕	
			☐朝 ☐昼 ☐夕	
			☐朝 ☐昼 ☐夕	
			☐朝 ☐昼 ☐夕	
			☐朝 ☐昼 ☐夕	
			☐朝 ☐昼 ☐夕	
			☐朝 ☐昼 ☐夕	
			☐朝 ☐昼 ☐夕	
			☐朝 ☐昼 ☐夕	

この用紙は測定値を記録するためのものです。医学的な助言ではありません。目標値と測定回数は主治医が決めます。

無料の記録表：glucoselog.app
スマホで記録するなら
Glucose Log アプリ（iPhone・Android）