



ベントスルー服用チェックシート

健康は、毎日の積み重ね。続けることが大切ですが、つい忘れてしまうこともありますよね。
このチェックシートは、飲み忘れ防止だけでなく、「何粒飲んだか」「その日の体調や変化」を記録し、
自分の体調に合った粒数を見つける目安としてご活用ください。

次の量を、**1日1回、就寝前**にコップ1杯の水で服用してください。

年齢	大人(15歳以上)	11歳～14歳	7歳～10歳	5歳～6歳	乳幼児(5歳未満)
1回量	3～6錠	2～4錠	2～3錠	1～2錠	服用しないこと

気づいた変化を書いてみましょう

<記入例>お通じが良くなった・お腹のハリが減った・
出る時間が安定してきた・外出も安心 など

日数	日付	時間	服用した錠数	体調・気づき	日数	日付	時間	服用した錠数	体調・気づき
1日目	/	:			16日目	/	:		
2日目	/	:			17日目	/	:		
3日目	/	:			18日目	/	:		
4日目	/	:			19日目	/	:		
5日目	/	:			20日目	/	:		
6日目	/	:			21日目	/	:		
7日目	/	:			22日目	/	:		
8日目	/	:			23日目	/	:		
9日目	/	:			24日目	/	:		
10日目	/	:			25日目	/	:		
11日目	/	:			26日目	/	:		
12日目	/	:			27日目	/	:		
13日目	/	:			28日目	/	:		
14日目	/	:			29日目	/	:		
15日目	/	:			30日目	/	:		

15日達成! 飲み忘れてしまっても気にしすぎず、
気持ちを切り替えて続けましょう♪

どんな変化がありましたか?

30日達成! おめでとうございます!これから
自分のペースで続けていきましょう♪

どんな変化がありましたか?

ベントスルー服用
チェックシートを
継続して使用する場合

①「サン・クラルテ製薬 服用チェックシート」
で検索して、ダウンロード!

サン・クラルテ製薬 服用チェックシートで 検索



② A4サイズの
用紙に印刷して
ご使用ください

