

ChatGPT出力結果（Markdown）からPDFを作成する方法

© 2025 athealthdesign / 錬菌術

（本マニュアルは錬菌術無料配布版テンプレート利用者向けの補助資料です）

このマニュアルの目的


本書は、ChatGPT（無料版）で生成された日次レポートなどの**Markdown形式（.md）ファイル**を**PDF形式で保存・印刷可能にする手順**を説明します。


Markdown（MD）はChatGPTの出力をそのまま保存できる軽量フォーマットであり、整った文書構造・グラフ埋め込み・フォント指定などを保持しながらPDF化が可能です。

準備するもの

| 必要なもの | 内容 |
|---|-----------------------------|
| ChatGPT（無料版） | 日次レポートやテンプレートを出力するため |
| Markdownファイル（例： 2025-10-09_report.md ） | ChatGPTで生成して保存したファイル |
| PCまたはタブレット | Mac / Windows / iPad いずれでも可 |
| PDF変換ツール | お好みの方法を選択（下記参照） |

1. ChatGPTでMarkdownを出力して保存

- ChatGPTで無料版テンプレートを使用し、レポートを生成します。
例：「10月9日の日次レポートを作成して」
- ChatGPTの出力が完了したら、
 「コピー」ボタンで全文をコピーします。
- お使いのメモアプリまたはテキストエディタ（例：メモ帳、VSCode、TextEditなど）に貼り付けます。
- ファイル名.md**（例：**2025-10-09_report.md**）として保存します。

 拡張子を **.txt** のままにするとMarkdown書式が反映されません。必ず **.md** に変更してください。

2. MarkdownファイルをPDF化する方法（3通り）

方法①：Visual Studio Code（VSCode）を使う（最も確実）

- [VSCode公式サイト](#)からインストールします。
- 拡張機能で「**Markdown PDF**」を追加します。
- VSCodeで **.md** ファイルを開きます。
- 右クリック → 「Markdown PDF: Export (pdf)」を選択。

5. 同じフォルダに **同名の.pdf** が自動生成されます。

💡 PDF内の日本語フォントを整えるには、IPAexゴシックなどをシステムにインストールしておくことと綺麗に出力されます。

✅ 方法②：Obsidian（無料アプリ）を使う（スマホ・タブレット対応）

1. [Obsidian公式サイト](#) または App Store / Google Play からインストールします。
2. アプリで **.md** ファイルを開きます。
3. メニューから **「エクスポート → PDFとして保存」** を選びます。
4. 任意の場所に保存。

💡 Obsidianはモバイル対応なので、iPad / Androidタブレットでも利用できます。

✅ 方法③：WebブラウザでPDF化する（インストール不要）

1. 以下のサイトにアクセスします。
 - <https://dillinger.io>
 - <https://stackedit.io>
2. **.md** ファイルをアップロードまたは内容を貼り付け。
3. 「Export as PDF」 または 「Download → PDF」 を選択。

💡 Chromeブラウザを使用している場合、「印刷 → PDFとして保存」でも同等の結果が得られます。

🎨 3. PDF出力時のポイント

| 項目 | 推奨設定 |
|--------|--------------------------|
| フォント | IPAexゴシック / Noto Sans JP |
| ページサイズ | A4縦 |
| 余白 | 15～20mm |
| 画像 | 300dpi推奨（グラフ・PNGなど） |
| 表示倍率 | 100%（縮小印刷しない） |

💡 Markdown出力中に含まれる画像（例：**![PFCグラフ](graph.png)**）は、同じフォルダに置くことで自動的にPDFに埋め込まれます。

🧩 4. 生成例（ファイル構成）

```
Renkin_Free_Template/ |— prompt_free_v1.txt |— input_data_sample.txt |—
ChatGPT_starting_manual.pdf |— 2025-10-09_report.md |— 2025-10-09_report.pdf ← PDF変換後に自動生成
└— README_smartphone.md
```

📄 5. トラブルシューティング



| 症状 | 対応策 |
|------------|---------------------------------|
| 日本語が文字化けする | IPAexゴシックフォントをインストールして再出力 |
| グラフが表示されない | <code>.png</code> を同じフォルダに置く |
| 改行が崩れる | Markdownエディタでプレビュー後に出力 |
| ファイルが開けない | 拡張子が <code>.md</code> になっているか確認 |

サポート

質問・不具合報告は下記までお問い合わせください。

 support@athealthdesign.co.jp

 <https://athealthdesign.co.jp>

著作権記

© 2025 athealthdesign / 錬菌術

本資料およびテンプレートは、教育・個人利用の範囲で自由にお使いいただけます。

商用利用・再配布には事前の許諾が必要です。