生活記録表

年　　月　　日　～　　年　　月　　日

＊夜の睡眠や昼寝など、横になっていた時間帯は斜線を記入　（例）

＊食事、服薬時間を ◎ で記入

＊その他の活動時間は ⟷ で示し、活動内容を記入（例）散歩、買い物、家事手伝い、テレビ、ネット、読書、ゲームなど

＊特記事項欄には、その日の出来事や症状などを自由に記入　（例）職場からの連絡、風邪をひいた、眠りが悪かった、目覚めがすっきりしていた、万歩計の歩数など

日にち＼時間	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	天気	自由記載
例	▨	▨	▨	▨	◎	▨	▨	ネット ⟷	◎	▨	▨	散歩 ⟷	▨	家事手伝い ⟷	▨	◎	テレビ ⟷	▨	▨	▨	▨	▨	▨	▨	晴れ	頭痛がひどかった
／																										
／																										
／																										
／																										
／																										
／																										
／																										

日にち＼時間	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	天気	自由記載
／																										
／																										
／																										
／																										
／																										
／																										
／																										