

生活記録表

対象期間: 年 月 日 ~ 年 月 日

No. _____

氏名: _____

記入例		月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
	○ 月 □ 日	曜日						
時間	活動内容	活動内容	活動内容	活動内容	活動内容	活動内容	活動内容	活動内容
1:00	睡眠							
2:00								
3:00								
4:00								
5:00								
6:00	起床・朝食準備							
7:00	朝食・子どもの世話							
8:00	休憩							
9:00	掃除							
10:00	休憩							
11:00	買い物							
12:00	昼食							
13:00	休憩							
14:00	家計簿入力、小学校からの連絡確認など							
15:00								
16:00	休憩							
17:00	夕食準備							
18:00	夕食・片付け							
19:00	洗濯・子どもの習い事送迎							
20:00								
21:00	子どもの翌日準備・買い物							
22:00	入浴・就寝準備							
23:00	睡眠							
0:00								
備考	夕方以降はいつもの忙しさ+急きょ子ども用の買い物に行き、特に疲れた							

備考欄には、当日の体調や感じた事、お薬の内服状況や睡眠などについて自由にご記入ください。

産業医面談時には、こちらを2週間以上記入し、持参ください。