

生活記録表

従業員番号	氏名	年 月 日 ~ 月 日
-------	----	-------------

	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	症状のレベル
(月)																									     
(火)																									     
(水)																									     
(木)																									     
(金)																									     
(土)																									     
(日)																									     
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	症状のレベル
(月)																									     
(火)																									     
(水)																									     
(木)																									     
(金)																									     
(土)																									     
(日)																									     
記入例					食事★	↔	散歩	↔	食事★	屋寝	↔	買物	↔	TV	食事★	TV		★	睡眠						     

※「睡眠時間」と「外出時間」、「薬を飲んだ時間」を記入する。それ以外はおおざっぱでもよい。