

活動記録表 年 名前:

	4月1日 (日)	4月2日 (月)	月 日 (火)	月 日 (水)	月 日 (木)	月 日 (金)	月 日 (土)	
0								0
1								1
2								2
3		3:00 覚醒 3:30 入眠						3
4	5:00 覚醒							4
5	6:00起床							5
6	6:30 朝食・服薬							6
7	居間でTV	7:30 覚醒・起床						7
8	掃除	8:00 朝食・未						8
9		公園で散歩						9
10	図書館で読書							10
11		買い物						11
12	12:00 昼食・服薬							12
13	本屋	13:00 昼食・服薬						13
14		インターネット						14
15	買い物							15
16	インターネット	16:00 おやつ						16
17		インターネット						17
18	18:00 夕食・服薬							18
19	19:00 入浴	19:00 夕食・服薬						19
20	インターネット	20:00 入浴						20
21	居間でTV	居間でTV						21
22	22:00 服薬・就床 22:30 入眠	22:30 服薬・就床 入眠						22
23								23
行動予定	午前・図書館で読書 (8000歩)	午前公園で散歩 午後ネットで取引 先の情報収集 (8000歩)						行動予定
行動結果	午前・図書館で読書 (7842歩)	午前公園で散歩 午後ネットで ニュース閲覧 (9856歩)						行動結果

1. 睡眠時間は

記入例

2. 目が覚めた状態で、

3. 家庭内外での活動は }

4. 食事と服薬は必ず記入

5. 入浴も記入

5. 床について、寝入るまでの時間

6. 寝付いて以降の時間を実線の↓
すぐに寝付いた場合は実線の↓のみ

7. 行動予定は、翌日の内容を
前日に記入しておく
()は万歩計の目標値

8. 行動結果は、その日の夜に
結果を記入