

生活行動の記録

必ず押印してください。

令和 4 年 2 月 1 日 ~ 令和 4 年 2 月 28 日請求

健康保険の 記号	123	番号	98765	被保険者氏名	太平 洋吉				
日付	行動の記録				食事			運動	休養 と 睡眠
					朝	昼	晩		
2/1	何もする気が起きない。夜もほとんど眠れなかった。				×	○	○	×	×
2/2	1日ボーっとして過ごした。				×	○	○	×	×
2/3	通院して話を聞いてもらい、少し気持ちが落ち着いた。				×	○	○	×	○
2/4	少し、気持ちが上向きになったので、近所を散歩してみた。				×	○	○	○	○
2/5	何もする気が起きない。夜もほとんど眠れなかった。				×	○	○	×	×
2/6	何もする気が起きない。夜もほとんど眠れなかった。				×	○	○	×	×
2/7	歯医者予約があったので、歯医者に行った。帰ってきてからは、疲れて何もできなかった。				×	○	○	×	○
2/8	お天気が良かったので、庭の手入れをした。				×	○	○	○	○
2/9	今日は何もできなかった。夜も良く寝られなかった。				○	×	○	×	×
2/10	今日も何もできなかった。				×	×	○	×	○
2/11	今日は、少し気分が良かったので、近所を散歩した。				○	○	○	○	○
2/12	一日、漠然とテレビを観ていた。				○	○	○	×	○
2/13	一日、寝たり起きたりを繰り返した。食欲もない。				×	×	○	×	×
2/14	少し状態は良い気がするが、何かをする気力はない。				×	○	○	×	○
2/15	ちょっと暖かかったので、近くの公園まで歩いてみた。				○	×	○	○	○

日付	行動の記録	食事			運動	休養と睡眠
		朝	昼	晩		
2/16	1日ボーっとして過ごした。	×	○	○	×	×
2/17	通院して話を聞いてもらい、気持ちが楽になった。帰りに少し遠回りをして歩いてみた。	×	○	○	○	○
2/18	部屋が散らかっていることに気が付き、掃除をした。	×	○	○	×	○
2/19	一日、漠然とテレビを観ていた。	○	○	○	×	○
2/20	何もする気が起きない。夜もほとんど眠れなかった。	×	○	○	×	×
2/21	何もする気が起きない。夜もほとんど眠れなかった。	×	○	○	×	×
2/22	少し気持ちが上向きになったので、近所を散歩した。	○	○	○	○	○
2/23	疲れたのか、一日寝ていた。	×	○	×	×	○
2/24	色々考えてしまい、落ち込んでしまった。	×	○	○	×	×
2/25	今日は、少し気持ちが安定している気がした。	○	○	○	×	○
2/26	再び、気持ちが暗く沈み込んでしまい、1日寝たり起きたりだった。	×	×	○	×	○
2/27	気分が落ち込んで何もできなかった。	×	○	○	×	×
2/28	今日は、少し気持ちが上向きになったので、近所の公園まで行ってみた。	○	○	○	○	○
/						
/						
/						

記入例

日付	行動の記録	食事			運動	休養と睡眠
		朝	昼	晩		
1/6	歯医者に行った。お天気がよく、気分も良かったのでウォーキングを兼ねて駅前の商店街まで行って買い物して帰った。	×	○	○	○	○