生活行動の記録

令和　　年　　月　　日 ～ 令和　　年　　月　　日請求分

健康保険の記号		番号		被保険者氏名	㊞

日　付	行　動　の　記　録	食事			運動	休養と睡　眠
		朝	昼	晩		
／						
／						
／						
／						
／						
／						
／						
／						
／						
／						
／						
／						
／						
／						
／						

太平洋セメント健康保険組合

日　付	行　動　の　記　録	食事			運動	休養と睡　眠
		朝	昼	晩		
／						
／						
／						
／						
／						
／						
／						
／						
／						
／						
／						
／						
／						
／						
／						
／						

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。	×	○	○	○	○