

生活状況 記録用紙

月 日 ()

【昨晚就寝 : 起床 : 睡眠 (満足・普通・不満足)】

	開始時間～終了時間	飲食の内容 (量・順番など) 活動の内容 など	最後に薬を飲んだ時間 インスリン注射をした時間	ストレス	意識したこと	気付いたこと 疑問など
1	: ~ :		時 分頃 <input type="checkbox"/> 服薬・インスリン なし	<input type="checkbox"/> 大 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 小	<input type="checkbox"/> 全体量の調整 <input type="checkbox"/> 食べる順番 (副菜→主菜→炭水化物) <input type="checkbox"/> 炭水化物を減らす <input type="checkbox"/> 規則正しい食事リズム <input type="checkbox"/> 食後に軽く体を動かす <input type="checkbox"/> その他()	
2	: ~ :		時 分頃 <input type="checkbox"/> 服薬・インスリン なし	<input type="checkbox"/> 大 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 小	<input type="checkbox"/> 全体量の調整 <input type="checkbox"/> 食べる順番 (副菜→主菜→炭水化物) <input type="checkbox"/> 炭水化物を減らす <input type="checkbox"/> 規則正しい食事リズム <input type="checkbox"/> 食後に軽く体を動かす <input type="checkbox"/> その他()	
3	: ~ :		時 分頃 <input type="checkbox"/> 服薬・インスリン なし	<input type="checkbox"/> 大 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 小	<input type="checkbox"/> 全体量の調整 <input type="checkbox"/> 食べる順番 (副菜→主菜→炭水化物) <input type="checkbox"/> 炭水化物を減らす <input type="checkbox"/> 規則正しい食事リズム <input type="checkbox"/> 食後に軽く体を動かす <input type="checkbox"/> その他()	
4	: ~ :		時 分頃 <input type="checkbox"/> 服薬・インスリン なし	<input type="checkbox"/> 大 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 小	<input type="checkbox"/> 全体量の調整 <input type="checkbox"/> 食べる順番 (副菜→主菜→炭水化物) <input type="checkbox"/> 炭水化物を減らす <input type="checkbox"/> 規則正しい食事リズム <input type="checkbox"/> 食後に軽く体を動かす <input type="checkbox"/> その他()	
5	: ~ :		時 分頃 <input type="checkbox"/> 服薬・インスリン なし	<input type="checkbox"/> 大 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 小	<input type="checkbox"/> 全体量の調整 <input type="checkbox"/> 食べる順番 (副菜→主菜→炭水化物) <input type="checkbox"/> 炭水化物を減らす <input type="checkbox"/> 規則正しい食事リズム <input type="checkbox"/> 食後に軽く体を動かす <input type="checkbox"/> その他()	

	開始時間～終了時間	飲食の内容（量・順番など） 活動の内容 など	最後に薬を飲んだ時間 インスリン注射をした時間	ストレス	意識したこと	気付いたこと 疑問など
6	: ~ :		時 分頃 <input type="checkbox"/> 服薬・インスリン なし	<input type="checkbox"/> 大 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 小	<input type="checkbox"/> 全体量の調整 <input type="checkbox"/> 食べる順番（副菜→主菜→炭水化物） <input type="checkbox"/> 炭水化物を減らす <input type="checkbox"/> 規則正しい食事リズム <input type="checkbox"/> 食後に軽く体を動かす <input type="checkbox"/> その他()	
7	: ~ :		時 分頃 <input type="checkbox"/> 服薬・インスリン なし	<input type="checkbox"/> 大 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 小	<input type="checkbox"/> 全体量の調整 <input type="checkbox"/> 食べる順番（副菜→主菜→炭水化物） <input type="checkbox"/> 炭水化物を減らす <input type="checkbox"/> 規則正しい食事リズム <input type="checkbox"/> 食後に軽く体を動かす <input type="checkbox"/> その他()	
8	: ~ :		時 分頃 <input type="checkbox"/> 服薬・インスリン なし	<input type="checkbox"/> 大 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 小	<input type="checkbox"/> 全体量の調整 <input type="checkbox"/> 食べる順番（副菜→主菜→炭水化物） <input type="checkbox"/> 炭水化物を減らす <input type="checkbox"/> 規則正しい食事リズム <input type="checkbox"/> 食後に軽く体を動かす <input type="checkbox"/> その他()	
9	: ~ :		時 分頃 <input type="checkbox"/> 服薬・インスリン なし	<input type="checkbox"/> 大 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 小	<input type="checkbox"/> 全体量の調整 <input type="checkbox"/> 食べる順番（副菜→主菜→炭水化物） <input type="checkbox"/> 炭水化物を減らす <input type="checkbox"/> 規則正しい食事リズム <input type="checkbox"/> 食後に軽く体を動かす <input type="checkbox"/> その他()	
10	: ~ :		時 分頃 <input type="checkbox"/> 服薬・インスリン なし	<input type="checkbox"/> 大 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 小	<input type="checkbox"/> 全体量の調整 <input type="checkbox"/> 食べる順番（副菜→主菜→炭水化物） <input type="checkbox"/> 炭水化物を減らす <input type="checkbox"/> 規則正しい食事リズム <input type="checkbox"/> 食後に軽く体を動かす <input type="checkbox"/> その他()	