

月 生活点検表 名前 ( )

日	曜日	朝食	排便時間	歯みがき		睡眠		薬		備考
				朝	夜	就寝時間	～起床時間	朝	夜	
1						:	～	:		
2						:	～	:		
3						:	～	:		
4						:	～	:		
5						:	～	:		
6						:	～	:		
7						:	～	:		
8						:	～	:		
9						:	～	:		
10						:	～	:		
11						:	～	:		
12						:	～	:		
13						:	～	:		
14						:	～	:		
15						:	～	:		
16						:	～	:		
17						:	～	:		
18						:	～	:		
19						:	～	:		
20						:	～	:		
21						:	～	:		
22						:	～	:		
23						:	～	:		
24						:	～	:		
25						:	～	:		
26						:	～	:		
27						:	～	:		
28						:	～	:		
29						:	～	:		
30						:	～	:		
31						:	～	:		