

Day	2:00	4:00	6:00	8:00	10:00	12:00	14:00	16:00		18:00	20:00	22:00	0:00	たばこ	アルコール	内服薬	うんち memo
/ ()																	
今日の予定														本	ℓ		
/ ()																	
今日の予定														本	ℓ		
/ ()																	
今日の予定														本	ℓ		
/ ()																	
今日の予定														本	ℓ		
/ ()																	
今日の予定														本	ℓ		
/ ()																	
今日の予定														本	ℓ		
/ ()																	
今日の予定														本	ℓ		

チェック開始前

チェック開始後

合計睡眠時間	時間	時間	Memo
食事回数	回	回	
合計運動時間	時間	時間	
平均喫煙本数	本/日	本/日	
平均アルコール摂取量	ℓ/日	ℓ/日	
内服薬	回/週	回/週	

規則正しい生活でリズムを作ろう！

- ☐ 睡眠時間
- ☐ 食事を摂るタイミング
- ☐ 運動やエクササイズをする時間
- ☐ うんちタイム

