

健康管理

食事日記

日付	食べ物	カロリー	飲み物	カロリー	カロリー合計	目標	評価
月 日							
月 日							
月 日							
月 日							
月 日							

ワークシート 17-2

食事日記 (コピー用)

日付	食べ物	カロリー	飲み物	カロリー	カロリー 合計	目標	評価
月 日							
月 日							
月 日							
月 日							

ワークシート 17-3 (コピー用)

運動日記 → スポーツのみならず、体を動かせば記入する (例「階段を2回使った」)

日付	運動	時間	消費カロリー	消費カロリー 合計	目標	評価
月 日						
月 日						
月 日						
月 日						

睡眠時間管理表

日付	曜日	睡眠時間	目標	休憩時間	目標	評価
	月					
	火					
	水					
	木					
	金					
	土					
	日					
	月					
	火					
	水					
	木					
	金					
	土					
	日					
	月					
	火					
	水					
	木					
	金					
	土					
	日					
	月					
	火					
	水					
	木					
	金					
	土					
	日					
	月					
	火					
	水					
	木					
	金					
	土					
	日					

ストレス度を引き下げる

イライラ日記

日付	時間帯	イライラを感じたときの状況・出来事	イライラを引き起こした原因

ストレス・サインを知る

日付	ストレスを感じたときの状況	身体的反応 (汗、腹痛、皮膚荒れ等々)	精神的反応 (苛立ち、億劫、キレル)