

氏名

月/日(曜日)

《 ストレスチェック生活調査票 》

/ ()

/ ()

タイムテーブル(例)	食事内容(詳細に) -例-	ストレスを感じた時を書いて下さい(例)	タイムテーブル	食事内容(詳細に)	ストレスを感じた時を書いて下さい	タイムテーブル	食事内容(詳細に)	ストレスを感じた時を書いて下さい
6:30起床	朝食 ごはん(1膳) みそ汁(揚げ、小松菜、ねぎ)	起きた時、口がネバネバした イライラした 気分が落ち込んだ		朝食			朝食	
8:00出勤	卵焼き 緑茶 10時 コーヒー1杯	口の中が気持ち悪い						
12:00昼食								
13:00仕事								
15:00休憩	昼食 牛丼(牛肉、玉ねぎ、紅生姜)	昼食後はましだった 夕方頃から 口の奥の方が ネバネバした		昼食			昼食	
17:30退社	サラダ(キャベツ、大根、トマト、和風ドレッシング) 番茶							
19:00夕食	おやつ ポテトチップス 紅茶(1杯)	全身の倦怠感 めまいがする 頭痛がする						
23:30就寝	夕食 ごはん(2膳) 焼き魚(さわら) ほうれん草浸し ジャガイモのじっくりがし漬物(高菜) ビール(一缶)	家に帰ると ましになった		夕食			夕食	

《 ストレスチェック生活調査票 》

/ ()

/ ()

/ ()

タイム テーブル	食事内容 (詳細に)	ストレスを感じた時 を書いて下さい
	朝食	
	昼食	
	夕食	

タイム テーブル	食事内容 (詳細に)	ストレスを感じた時 を書いて下さい
	朝食	
	昼食	
	夕食	

タイム テーブル	食事内容(詳細に)	ストレスを感じた時 を書いて下さい
	朝食	
	昼食	
	夕食	

《 ストレスチェック生活調査票 》

/ ()

タイム
テーブル

食事内容(詳細に)	ストレスを感じた時 を書いて下さい
朝食	
昼食	
夕食	

/ ()

タイム
テーブル

食事内容(詳細に)	ストレスを感じた時 を書いて下さい
朝食	
昼食	
夕食	

《 過去の通院歴や気になっていることなどを自由に書いて下さい 》