

30日生活習慣 記録シート

読む・記録する・振り返る。毎日の小さな気づきを、30日分まとめるためのワークシートです。

記録開始日	年 月 日	記録終了日	年 月 日
-------	-------	-------	-------

このシートの使い方

- ① 1日1行を目安に、記録できる項目だけ記入します。
- ② 食事は「規則的／不規則」などの簡単なメモでも構いません。
- ③ 美容習慣は「保湿・洗顔・紫外線対策」など、取り組んだことを書きます。
- ④ 記録できなかった日があっても、そのまま次の日から再開します。
- ⑤ 30日後に最後の「月間振り返りシート」を記入します。

記録する6つの項目

睡眠	おおよその睡眠時間（例：7時間）
食生活	食事のタイミングや気づき
運動・活動	散歩・ストレッチ等と時間
美容習慣	その日に行ったセルフケア
気分	◎・○・△などで簡単に
ひとこと	気づきや明日へのメモ

※本資料は一般的な生活習慣の記録を目的としたものであり、医療上の診断・治療・個別の栄養指導を行うものではありません。

30日生活習慣記録 | 01～10日目

日付や内容は空欄のまま印刷し、手書きで記録できます。

日	日付	睡眠	食生活	運動・活動	美容習慣	気分	ひとこと
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							

この10日間の気づき

続けやすかったこと：

少し工夫したいこと：

30日生活習慣記録 | 11～20日目

日付や内容は空欄のまま印刷し、手書きで記録できます。

日	日付	睡眠	食生活	運動・活動	美容習慣	気分	ひとこと
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							

この10日間の気づき

続けやすかったこと：

少し工夫したいこと：

30日生活習慣記録 | 21～30日目

日付や内容は空欄のまま印刷し、手書きで記録できます。

日	日付	睡眠	食生活	運動・活動	美容習慣	気分	ひとこと
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							

この10日間の気づき

続けやすかったこと：

少し工夫したいこと：

30日間の振り返り

数字の良し悪しを評価するのではなく、自分の生活パターンを見つけるためのページです。

1. 記録を振り返る

記録できた日数： 日／30日 特に記録しやすかった項目：

2. 続けられた習慣

自分なりに続けられたこと、取り組みやすかったこと

3. 気づいた生活パターン

睡眠・食事・活動・美容習慣・気分の関係で気づいたこと

4. 続けにくかったこと

無理のない範囲で改善できそうな工夫

5. 次の30日で試したいこと

小さく具体的な目標を1～2つ

※本書は記録シートの見本です。個別レポートは別途サービス申込が必要です。