年　　月

疲労負荷＆睡眠記録表

	就寝時刻	起床時刻	起床時の疲労感	昨日の負荷量 運動・行動	デスクワーク	飲酒	他	備考
			疲労感全くなし ⇩					疲労感最大 ⇩
記載例	23時頃	6時頃	×	75	40	0	上司から説教	寝つきが悪かった
1日	時頃	時頃						
2日	時頃	時頃						
3日	時頃	時頃						
4日	時頃	時頃						
5日	時頃	時頃						
6日	時頃	時頃						
7日	時頃	時頃						
8日	時頃	時頃						
9日	時頃	時頃						
10日	時頃	時頃						
11日	時頃	時頃						
12日	時頃	時頃						
13日	時頃	時頃						
14日	時頃	時頃						
15日	時頃	時頃						
16日	時頃	時頃						
17日	時頃	時頃						
18日	時頃	時頃						
19日	時頃	時頃						
20日	時頃	時頃						
21日	時頃	時頃						
22日	時頃	時頃						
23日	時頃	時頃						
24日	時頃	時頃						
25日	時頃	時頃						
26日	時頃	時頃						
27日	時頃	時頃						
28日	時頃	時頃						
29日	時頃	時頃						
30日	時頃	時頃						
31日	時頃	時頃						

※運動・行動量およびデスクワーク量は、日常の平均を50として0～100の範囲内でご記入ください。
※飲酒量は、目安としてビール中瓶1本（500cc）あるいは日本酒1合、ワイン180ccを1単位としてご記入ください。

東京疲労・睡眠クリニック