

すい 膵臓 曜日 アクションシート

|                        |             |    |    |    |    |    |    |    |               |
|------------------------|-------------|----|----|----|----|----|----|----|---------------|
| 1週目<br>月 日<br>～<br>月 日 | チェック項目      | 曜日 | 曜日 | 曜日 | 曜日 | 曜日 | 曜日 | 曜日 | 合計<br>(14点満点) |
|                        | 食事<br>(○/×) |    |    |    |    |    |    |    | 点<br>(14点満点)  |
|                        | 節酒<br>(○/×) |    |    |    |    |    |    |    | 点<br>(14点満点)  |

1週間のふり返りや次週の目標

---

次週( 月 日～ 月 日)の目標点数

食事= ..... 点 / 14点満点

飲酒= ..... 点 / 14点満点

合計点: ..... 点 / 28点満点

|                        |             |    |    |    |    |    |    |    |               |
|------------------------|-------------|----|----|----|----|----|----|----|---------------|
| 2週目<br>月 日<br>～<br>月 日 | チェック項目      | 曜日 | 曜日 | 曜日 | 曜日 | 曜日 | 曜日 | 曜日 | 合計<br>(14点満点) |
|                        | 食事<br>(○/×) |    |    |    |    |    |    |    | 点<br>(14点満点)  |
|                        | 節酒<br>(○/×) |    |    |    |    |    |    |    | 点<br>(14点満点)  |

1週間のふり返りや次週の目標

---

次週( 月 日～ 月 日)の目標点数

食事= ..... 点 / 14点満点

飲酒= ..... 点 / 14点満点

合計点: ..... 点 / 28点満点

|                        |             |    |    |    |    |    |    |    |               |
|------------------------|-------------|----|----|----|----|----|----|----|---------------|
| 3週目<br>月 日<br>～<br>月 日 | チェック項目      | 曜日 | 曜日 | 曜日 | 曜日 | 曜日 | 曜日 | 曜日 | 合計<br>(14点満点) |
|                        | 食事<br>(○/×) |    |    |    |    |    |    |    | 点<br>(14点満点)  |
|                        | 節酒<br>(○/×) |    |    |    |    |    |    |    | 点<br>(14点満点)  |

1週間のふり返りや次週の目標

---

次週( 月 日～ 月 日)の目標点数

食事= ..... 点 / 14点満点

飲酒= ..... 点 / 14点満点

合計点: ..... 点 / 28点満点

|                        |             |    |    |    |    |    |    |    |               |
|------------------------|-------------|----|----|----|----|----|----|----|---------------|
| 4週目<br>月 日<br>～<br>月 日 | チェック項目      | 曜日 | 曜日 | 曜日 | 曜日 | 曜日 | 曜日 | 曜日 | 合計<br>(14点満点) |
|                        | 食事<br>(○/×) |    |    |    |    |    |    |    | 点<br>(14点満点)  |
|                        | 節酒<br>(○/×) |    |    |    |    |    |    |    | 点<br>(14点満点)  |

1週間のふり返りや次週の目標

---

次週( 月 日～ 月 日)の目標点数

食事= ..... 点 / 14点満点

飲酒= ..... 点 / 14点満点

合計点: ..... 点 / 28点満点

すい 膵臓 曜日 アクションシート

|                        |             |    |    |    |    |    |    |    |               |
|------------------------|-------------|----|----|----|----|----|----|----|---------------|
| 1週目<br>月 日<br>～<br>月 日 | チェック項目      | 曜日 | 曜日 | 曜日 | 曜日 | 曜日 | 曜日 | 曜日 | 合計<br>(14点満点) |
|                        | 食事<br>(○/×) |    |    |    |    |    |    |    | 点<br>(14点満点)  |
|                        | 節酒<br>(○/×) |    |    |    |    |    |    |    | 点<br>(14点満点)  |

1週間のふり返りや次週の目標

---

次週( 月 日～ 月 日)の目標点数

食事= ..... 点 / 14点満点

飲酒= ..... 点 / 14点満点

合計点: ..... 点 / 28点満点

|                        |             |    |    |    |    |    |    |    |               |
|------------------------|-------------|----|----|----|----|----|----|----|---------------|
| 2週目<br>月 日<br>～<br>月 日 | チェック項目      | 曜日 | 曜日 | 曜日 | 曜日 | 曜日 | 曜日 | 曜日 | 合計<br>(14点満点) |
|                        | 食事<br>(○/×) |    |    |    |    |    |    |    | 点<br>(14点満点)  |
|                        | 節酒<br>(○/×) |    |    |    |    |    |    |    | 点<br>(14点満点)  |

1週間のふり返りや次週の目標

---

次週( 月 日～ 月 日)の目標点数

食事= ..... 点 / 14点満点

飲酒= ..... 点 / 14点満点

合計点: ..... 点 / 28点満点

|                        |             |    |    |    |    |    |    |    |               |
|------------------------|-------------|----|----|----|----|----|----|----|---------------|
| 3週目<br>月 日<br>～<br>月 日 | チェック項目      | 曜日 | 曜日 | 曜日 | 曜日 | 曜日 | 曜日 | 曜日 | 合計<br>(14点満点) |
|                        | 食事<br>(○/×) |    |    |    |    |    |    |    | 点<br>(14点満点)  |
|                        | 節酒<br>(○/×) |    |    |    |    |    |    |    | 点<br>(14点満点)  |

1週間のふり返りや次週の目標

---

次週( 月 日～ 月 日)の目標点数

食事= ..... 点 / 14点満点

飲酒= ..... 点 / 14点満点

合計点: ..... 点 / 28点満点

|                        |             |    |    |    |    |    |    |    |               |
|------------------------|-------------|----|----|----|----|----|----|----|---------------|
| 4週目<br>月 日<br>～<br>月 日 | チェック項目      | 曜日 | 曜日 | 曜日 | 曜日 | 曜日 | 曜日 | 曜日 | 合計<br>(14点満点) |
|                        | 食事<br>(○/×) |    |    |    |    |    |    |    | 点<br>(14点満点)  |
|                        | 節酒<br>(○/×) |    |    |    |    |    |    |    | 点<br>(14点満点)  |

1週間のふり返りや次週の目標

---

次週( 月 日～ 月 日)の目標点数

食事= ..... 点 / 14点満点

飲酒= ..... 点 / 14点満点

合計点: ..... 点 / 28点満点