

記録表の記入について(記入見本)

・傷病手当金の請求期間に対し、毎日記録してください。(例)12月1日～31日の請求であれば、その間毎日の記録。

- ・「同上」等の省略不可です。同様の内容であっても、必ず過ごした内容を日ごとに記載してください。
- ・病院に行った日は、通院の欄にレ点を入れてください。
- ・午前の欄(「毎日の記録」の左側)には、起床時間と午前中何をしたか記載してください。
- ・午後の欄(「毎日の記録」の右側)には、就寝時間と午後中何をしたか記載してください。
- ・服薬内容の欄には薬の名称と数量を記載してください。
- ・同じタイミングで同じ服薬をした場合のみ、「同上」と省略可。
- ・投薬がない場合は、一番最初の行に「なし」と書いて以下空欄可。

保険証等 記号 123 番号 456789

被保険者氏名

健保 花子

令和 7 年 12 月 1 日 ~ 12 月 31 日 請求分の記録

日	曜日	毎日の記録		通院	服薬内容	
1	木	午前 起床時間 12時頃	昨夜寝られず、朝起きられなかった。	午後 就寝時間 3時頃	体調が回復したので15時過ぎに近所買い物に出た。人が多く疲れた。	サインバルタ1錠 起きてから
2	金	起床時間:10時過ぎ	昨日のことがあるので早く起きようと頑張ったが、午前中二度寝してしまった。	就寝時間:1時頃	夜寝られるように頑張って、起きていることだけに集中し、何もできなかった。	同上
3	土	起床時間:11時過ぎ	昨日いつもより早く寝たのに朝起きられない。落ち込んで何もできなかった。	就寝時間:2時過ぎ	友達が会いに来てくれて、近所の公園を散歩した。少し気が軽くなった。	飲み忘れた
4	日	起床時間:10時過ぎ	目覚めは悪くなかった。土日は世間も休みなので気が楽。	就寝時間:3時過ぎ	家で片付けや洗濯をした。日曜は夕方から憂鬱になってしまう。	サインバルタ1錠 朝食後
5	月	起床時間:12時頃	何もする気が起きず、だらだら寝たり起きたりして過ごした。落ち込む。	就寝時間:2時過ぎ	昼過ぎに近所買い物。夜友達が連絡をくれて、今度どこかに旅行に行きたいねと話した。	サインバルタ1錠 起きてから
6	火	起床時間:9時頃	昨日友達と旅行の話をしたので、旅行サイトやブログを閲覧して過ごす。行きたい場所をメモしたりする。	就寝時間:1時頃	家に閉じこもっていると将来やお金の心配で憂鬱になるので、近所に散歩に行った。結構遠くまで歩いた。	サインバルタ1錠 朝食後
7	水	起床時間:10時頃	家にいると落ち込むことが多いとわかってきたので、朝食後強制的に散歩に行くことにした。	就寝時間:12時頃	散歩に行った先で昼ご飯も食べ、さらに足を延ばして帰りは電車で夕方頃帰宅した。割と元気な気分。	同上
8	木	起床時間:9時頃	午後から病院があるので、二度寝しないよう朝から洗濯などして時間をつぶした。	就寝時間:12時頃	15時から病院。散歩の習慣を始めることをいいと言ってもらえた。無理せず頑張ろうと思う。	✓ 同上