

健康管理チェック表

年 月

氏名

日付	体温		血圧		脈拍	体調の変化の有無					
	朝	夜	高	／	低	咳	頭痛	鼻水	のど痛	便	その他
1	℃	℃	／			有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
2	℃	℃	／			有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
3	℃	℃	／			有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
4	℃	℃	／			有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
5	℃	℃	／			有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
6	℃	℃	／			有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
7	℃	℃	／			有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
8	℃	℃	／			有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
9	℃	℃	／			有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
10	℃	℃	／			有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
11	℃	℃	／			有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
12	℃	℃	／			有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
13	℃	℃	／			有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
14	℃	℃	／			有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
15	℃	℃	／			有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
16	℃	℃	／			有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
17	℃	℃	／			有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
18	℃	℃	／			有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
19	℃	℃	／			有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
20	℃	℃	／			有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
21	℃	℃	／			有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
22	℃	℃	／			有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
23	℃	℃	／			有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
24	℃	℃	／			有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
25	℃	℃	／			有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
26	℃	℃	／			有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
27	℃	℃	／			有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
28	℃	℃	／			有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
29	℃	℃	／			有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
30	℃	℃	／			有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
31	℃	℃	／			有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無

※ 血圧は、毎朝測る時間を決めておきましょう。

※ 体調の変化の有無は、どちらかに○をつけてください。