**健康管理チェック表**

年 月 氏名

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 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 | 月 | ℃ | ℃ | ／ |  | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 |
| 2 | 火 | ℃ | ℃ | ／ |  | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 |
| 3 | 水 | ℃ | ℃ | ／ |  | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 |
| 4 | 木 | ℃ | ℃ | ／ |  | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 |
| 5 | 金 | ℃ | ℃ | ／ |  | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 |
| 6 | 土 | ℃ | ℃ | ／ |  | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 |
| 7 | 日 | ℃ | ℃ | ／ |  | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 |
| 8 | 月 | ℃ | ℃ | ／ |  | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 |
| 9 | 火 | ℃ | ℃ | ／ |  | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 |
| 10 | 水 | ℃ | ℃ | ／ |  | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 |
| 11 | 木 | ℃ | ℃ | ／ |  | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 |
| 12 | 金 | ℃ | ℃ | ／ |  | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 |
| 13 | 土 | ℃ | ℃ | ／ |  | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 |
| 14 | 日 | ℃ | ℃ | ／ |  | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 |
| 15 | 月 | ℃ | ℃ | ／ |  | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 |
| 16 | 火 | ℃ | ℃ | ／ |  | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 |
| 17 | 水 | ℃ | ℃ | ／ |  | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 |
| 18 | 木 | ℃ | ℃ | ／ |  | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 |
| 19 | 金 | ℃ | ℃ | ／ |  | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 |
| 20 | 土 | ℃ | ℃ | ／ |  | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 |
| 21 | 日 | ℃ | ℃ | ／ |  | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 |
| 22 | 月 | ℃ | ℃ | ／ |  | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 |
| 23 | 火 | ℃ | ℃ | ／ |  | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 |
| 24 | 水 | ℃ | ℃ | ／ |  | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 |
| 25 | 木 | ℃ | ℃ | ／ |  | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 |
| 26 | 金 | ℃ | ℃ | ／ |  | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 |
| 27 | 土 | ℃ | ℃ | ／ |  | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 |
| 28 | 日 | ℃ | ℃ | ／ |  | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 |
| 29 | 月 | ℃ | ℃ | ／ |  | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 |
| 30 | 火 | ℃ | ℃ | ／ |  | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 |
| 31 | 水 | ℃ | ℃ | ／ |  | 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。