健康管理自己チェック表(東北福祉大学)

日々の検温による発熱の早期発見や体調管理にご活用ください。
また、万が一、感染者や濃厚接触者となり保健所等から行動履歴を確認された場合に役立ちます。
※個人で管理されている場合にはこの表をご使用いただかなくても結構です。

日　時	朝晩	体　温	咳の有無	倦怠感の有無	咽頭痛の有無	味覚・嗅覚障害の有無	その他体調で気になること
月　日(　)	朝	.　℃	有・無	有・無	有・無	有・無	
	晩	.　℃	有・無	有・無	有・無	有・無	
月　日(　)	朝	.　℃	有・無	有・無	有・無	有・無	
	晩	.　℃	有・無	有・無	有・無	有・無	
月　日(　)	朝	.　℃	有・無	有・無	有・無	有・無	
	晩	.　℃	有・無	有・無	有・無	有・無	
月　日(　)	朝	.　℃	有・無	有・無	有・無	有・無	
	晩	.　℃	有・無	有・無	有・無	有・無	
月　日(　)	朝	.　℃	有・無	有・無	有・無	有・無	
	晩	.　℃	有・無	有・無	有・無	有・無	
月　日(　)	朝	.　℃	有・無	有・無	有・無	有・無	
	晩	.　℃	有・無	有・無	有・無	有・無	
月　日(　)	朝	.　℃	有・無	有・無	有・無	有・無	
	晩	.　℃	有・無	有・無	有・無	有・無	
月　日(　)	朝	.　℃	有・無	有・無	有・無	有・無	
	晩	.　℃	有・無	有・無	有・無	有・無	
月　日(　)	朝	.　℃	有・無	有・無	有・無	有・無	
	晩	.　℃	有・無	有・無	有・無	有・無	
月　日(　)	朝	.　℃	有・無	有・無	有・無	有・無	
	晩	.　℃	有・無	有・無	有・無	有・無	
月　日(　)	朝	.　℃	有・無	有・無	有・無	有・無	
	晩	.　℃	有・無	有・無	有・無	有・無	
月　日(　)	朝	.　℃	有・無	有・無	有・無	有・無	
	晩	.　℃	有・無	有・無	有・無	有・無	
月　日(　)	朝	.　℃	有・無	有・無	有・無	有・無	
	晩	.　℃	有・無	有・無	有・無	有・無	
月　日(　)	朝	.　℃	有・無	有・無	有・無	有・無	
	晩	.　℃	有・無	有・無	有・無	有・無	
月　日(　)	朝	.　℃	有・無	有・無	有・無	有・無	
	晩	.　℃	有・無	有・無	有・無	有・無	
月　日(　)	朝	.　℃	有・無	有・無	有・無	有・無	
	晩	.　℃	有・無	有・無	有・無	有・無	
月　日(　)	朝	.　℃	有・無	有・無	有・無	有・無	
	晩	.　℃	有・無	有・無	有・無	有・無	
月　日(　)	朝	.　℃	有・無	有・無	有・無	有・無	
	晩	.　℃	有・無	有・無	有・無	有・無	
月　日(　)	朝	.　℃	有・無	有・無	有・無	有・無	
	晩	.　℃	有・無	有・無	有・無	有・無	
月　日(　)	朝	.　℃	有・無	有・無	有・無	有・無	
	晩	.　℃	有・無	有・無	有・無	有・無	
月　日(　)	朝	.　℃	有・無	有・無	有・無	有・無	
	晩	.　℃	有・無	有・無	有・無	有・無	