

ご自宅用健康観察チェックシート（ 月分）

氏 名

日数	体温	症状	行動記録	体調不良者との接触
1 日	朝 ℃ 夕 ℃	☐ なし ☐ 発熱 ☐ 咳 ☐ 息苦しさ ☐ 強いだるさ ☐ 頭痛 ☐ かぜ症状 ☐ 味やにおいを感じない ☐ その他（ ）	☐ 家に居た ☐ 外出した（場所） （利用した公共交通機関：）	☐ あり ☐ なし
2 日	朝 ℃ 夕 ℃	☐ なし ☐ 発熱 ☐ 咳 ☐ 息苦しさ ☐ 強いだるさ ☐ 頭痛 ☐ かぜ症状 ☐ 味やにおいを感じない ☐ その他（ ）	☐ 家に居た ☐ 外出した（場所） （利用した公共交通機関：）	☐ あり ☐ なし
3 日	朝 ℃ 夕 ℃	☐ なし ☐ 発熱 ☐ 咳 ☐ 息苦しさ ☐ 強いだるさ ☐ 頭痛 ☐ かぜ症状 ☐ 味やにおいを感じない ☐ その他（ ）	☐ 家に居た ☐ 外出した（場所） （利用した公共交通機関：）	☐ あり ☐ なし
4 日	朝 ℃ 夕 ℃	☐ なし ☐ 発熱 ☐ 咳 ☐ 息苦しさ ☐ 強いだるさ ☐ 頭痛 ☐ かぜ症状 ☐ 味やにおいを感じない ☐ その他（ ）	☐ 家に居た ☐ 外出した（場所） （利用した公共交通機関：）	☐ あり ☐ なし
5 日	朝 ℃ 夕 ℃	☐ なし ☐ 発熱 ☐ 咳 ☐ 息苦しさ ☐ 強いだるさ ☐ 頭痛 ☐ かぜ症状 ☐ 味やにおいを感じない ☐ その他（ ）	☐ 家に居た ☐ 外出した（場所） （利用した公共交通機関：）	☐ あり ☐ なし
6 日	朝 ℃ 夕 ℃	☐ なし ☐ 発熱 ☐ 咳 ☐ 息苦しさ ☐ 強いだるさ ☐ 頭痛 ☐ かぜ症状 ☐ 味やにおいを感じない ☐ その他（ ）	☐ 家に居た ☐ 外出した（場所） （利用した公共交通機関：）	☐ あり ☐ なし
7 日	朝 ℃ 夕 ℃	☐ なし ☐ 発熱 ☐ 咳 ☐ 息苦しさ ☐ 強いだるさ ☐ 頭痛 ☐ かぜ症状 ☐ 味やにおいを感じない ☐ その他（ ）	☐ 家に居た ☐ 外出した（場所） （利用した公共交通機関：）	☐ あり ☐ なし
8 日	朝 ℃ 夕 ℃	☐ なし ☐ 発熱 ☐ 咳 ☐ 息苦しさ ☐ 強いだるさ ☐ 頭痛 ☐ かぜ症状 ☐ 味やにおいを感じない ☐ その他（ ）	☐ 家に居た ☐ 外出した（場所） （利用した公共交通機関：）	☐ あり ☐ なし
9 日	朝 ℃ 夕 ℃	☐ なし ☐ 発熱 ☐ 咳 ☐ 息苦しさ ☐ 強いだるさ ☐ 頭痛 ☐ かぜ症状 ☐ 味やにおいを感じない ☐ その他（ ）	☐ 家に居た ☐ 外出した（場所） （利用した公共交通機関：）	☐ あり ☐ なし
10 日	朝 ℃ 夕 ℃	☐ なし ☐ 発熱 ☐ 咳 ☐ 息苦しさ ☐ 強いだるさ ☐ 頭痛 ☐ かぜ症状 ☐ 味やにおいを感じない ☐ その他（ ）	☐ 家に居た ☐ 外出した（場所） （利用した公共交通機関：）	☐ あり ☐ なし
11 日	朝 ℃ 夕 ℃	☐ なし ☐ 発熱 ☐ 咳 ☐ 息苦しさ ☐ 強いだるさ ☐ 頭痛 ☐ かぜ症状 ☐ 味やにおいを感じない ☐ その他（ ）	☐ 家に居た ☐ 外出した（場所） （利用した公共交通機関：）	☐ あり ☐ なし
12 日	朝 ℃ 夕 ℃	☐ なし ☐ 発熱 ☐ 咳 ☐ 息苦しさ ☐ 強いだるさ ☐ 頭痛 ☐ かぜ症状 ☐ 味やにおいを感じない ☐ その他（ ）	☐ 家に居た ☐ 外出した（場所） （利用した公共交通機関：）	☐ あり ☐ なし
13 日	朝 ℃ 夕 ℃	☐ なし ☐ 発熱 ☐ 咳 ☐ 息苦しさ ☐ 強いだるさ ☐ 頭痛 ☐ かぜ症状 ☐ 味やにおいを感じない ☐ その他（ ）	☐ 家に居た ☐ 外出した（場所） （利用した公共交通機関：）	☐ あり ☐ なし
14 日	朝 ℃ 夕 ℃	☐ なし ☐ 発熱 ☐ 咳 ☐ 息苦しさ ☐ 強いだるさ ☐ 頭痛 ☐ かぜ症状 ☐ 味やにおいを感じない ☐ その他（ ）	☐ 家に居た ☐ 外出した（場所） （利用した公共交通機関：）	☐ あり ☐ なし
15 日	朝 ℃ 夕 ℃	☐ なし ☐ 発熱 ☐ 咳 ☐ 息苦しさ ☐ 強いだるさ ☐ 頭痛 ☐ かぜ症状 ☐ 味やにおいを感じない ☐ その他（ ）	☐ 家に居た ☐ 外出した（場所） （利用した公共交通機関：）	☐ あり ☐ なし

○検温の際に記録してください。

