






















巡回まちかど健康チェック 記録ノート






















～ “ふつうにくらせるしあわせ”
を守るために ～






















相談先

健康長寿課 0562-92-1261

名前

日付・曜日	月 日 曜日	月 日 曜日	月 日 曜日	月 日 曜日	月 日 曜日	月 日 曜日	月 日 曜日
天気	  	  	  	  	  	  	  
血压	/	/	/	/	/	/	/
体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
症状（症状があれば○をつけてください） ※症状が4日以上続く場合は、注意が必要です							
せき・たん							
鼻水							
のどの痛み							
体のだるさ							
嗅覚							
味覚							
息苦しさ							
食事（食事をしたら○をつけてください）							
朝食							
昼食							
夕食							
人と会話	した・しなかった	した・しなかった	した・しなかった	した・しなかった	した・しなかった	した・しなかった	した・しなかった
散歩や体操	した・しなかった	した・しなかった	した・しなかった	した・しなかった	した・しなかった	した・しなかった	した・しなかった
外出	した・しなかった	した・しなかった	した・しなかった	した・しなかった	した・しなかった	した・しなかった	した・しなかった
外出した場所							
体調について気になること							
相談したい事困っていること							
自由記入欄							

日付・曜日	月 日 曜日	月 日 曜日	月 日 曜日	月 日 曜日	月 日 曜日	月 日 曜日	月 日 曜日
天気	  	  	  	  	  	  	  
血压	/	/	/	/	/	/	/
体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
症状（症状があれば○をつけてください） ※症状が4日以上続く場合は、注意が必要です							
せき・たん							
鼻水							
のどの痛み							
体のだるさ							
嗅覚							
味覚							
息苦しさ							
食事（食事をしたら○をつけてください）							
朝食							
昼食							
夕食							
人と会話	した・しなかった	した・しなかった	した・しなかった	した・しなかった	した・しなかった	した・しなかった	した・しなかった
散歩や体操	した・しなかった	した・しなかった	した・しなかった	した・しなかった	した・しなかった	した・しなかった	した・しなかった
外出	した・しなかった	した・しなかった	した・しなかった	した・しなかった	した・しなかった	した・しなかった	した・しなかった
外出した場所							
体調について 気になること							
相談したい事 困っていること							
自由記入欄							

日付・曜日	月 日 曜日	月 日 曜日	月 日 曜日	月 日 曜日	月 日 曜日	月 日 曜日	月 日 曜日
天気	  	  	  	  	  	  	  
血圧	/	/	/	/	/	/	/
体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
症状（症状があれば○をつけてください） ※症状が4日以上続く場合は、注意が必要です							
せき・たん							
鼻水							
のどの痛み							
体のだるさ							
嗅覚							
味覚							
息苦しさ							
食事（食事をしたら○をつけてください）							
朝食							
昼食							
夕食							
人と会話	した・しなかった	した・しなかった	した・しなかった	した・しなかった	した・しなかった	した・しなかった	した・しなかった
散歩や体操	した・しなかった	した・しなかった	した・しなかった	した・しなかった	した・しなかった	した・しなかった	した・しなかった
外出	した・しなかった	した・しなかった	した・しなかった	した・しなかった	した・しなかった	した・しなかった	した・しなかった
外出した場所							
体調について気になること							
相談したい事困っていること							
自由記入欄							