

# 【新型コロナウイルス感染症にかかる健康チェックシート】

●発熱や咳など症状を認める場合、または感染者等との濃厚接触がこの14日以内にあった方は、外出などを自粛していただくようお願いします。

## 健康チェックシート

		月 日 ( )	月 日 ( )	月 日 ( )	月 日 ( )	月 日 ( )	月 日 ( )	月 日 ( )
体 調 管 理 項 目	体温 (朝)	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	体温 (昼)	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	体温 (夜)	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	咳	あり ・ なし	あり ・ なし	あり ・ なし	あり ・ なし	あり ・ なし	あり ・ なし	あり ・ なし
	息切れ	あり ・ なし	あり ・ なし	あり ・ なし	あり ・ なし	あり ・ なし	あり ・ なし	あり ・ なし
	痰	あり ・ なし	あり ・ なし	あり ・ なし	あり ・ なし	あり ・ なし	あり ・ なし	あり ・ なし
	喉の痛み	あり ・ なし	あり ・ なし	あり ・ なし	あり ・ なし	あり ・ なし	あり ・ なし	あり ・ なし
	鼻水	あり ・ なし	あり ・ なし	あり ・ なし	あり ・ なし	あり ・ なし	あり ・ なし	あり ・ なし
	筋肉痛	あり ・ なし	あり ・ なし	あり ・ なし	あり ・ なし	あり ・ なし	あり ・ なし	あり ・ なし
	頭痛	あり ・ なし	あり ・ なし	あり ・ なし	あり ・ なし	あり ・ なし	あり ・ なし	あり ・ なし
	嘔吐・下痢	あり ・ なし	あり ・ なし	あり ・ なし	あり ・ なし	あり ・ なし	あり ・ なし	あり ・ なし
	におい・味	する ・ しない	する ・ しない	する ・ しない	する ・ しない	する ・ しない	する ・ しない	する ・ しない
	だるさ	あり ・ なし	あり ・ なし	あり ・ なし	あり ・ なし	あり ・ なし	あり ・ なし	あり ・ なし
その他 (体調で気づいたこと)								
行 動 管 理	マスク着用	あり ・ なし	あり ・ なし	あり ・ なし	あり ・ なし	あり ・ なし	あり ・ なし	あり ・ なし
	本人の外出	あり ・ なし	あり ・ なし	あり ・ なし	あり ・ なし	あり ・ なし	あり ・ なし	あり ・ なし
	出かけた場所・ 会った人							
	家族の体調不良 (※だれが)	あり ・ なし ( )	あり ・ なし ( )	あり ・ なし ( )	あり ・ なし ( )	あり ・ なし ( )	あり ・ なし ( )	あり ・ なし ( )
	島外への渡航	あり ・ なし	あり ・ なし	あり ・ なし	あり ・ なし	あり ・ なし	あり ・ なし	あり ・ なし



まずは、自分の健康状態をチェックシートに記録していきましょう。  
手洗い、うがい、マスク、換気は基本です。

宮古島市新型コロナウイルス感染症電話相談室  
電話：72-4788 (平日9時～16時)