

例) 令和3年4月5日の記録

5日 (月)	←今日の曜日	1日 ()	2日 ()	3日 ()	4日 ()	5日 ()	6日 ()	7日 ()	8日 ()	9日 ()	10日 ()	11日 ()	12日 ()	13日 ()	14日 ()
体温 36.5℃	←37.5℃以下ですか?	体温 ℃	体温 ℃	体温 ℃	体温 ℃	体温 ℃	体温 ℃	体温 ℃	体温 ℃	体温 ℃	体温 ℃	体温 ℃	体温 ℃	体温 ℃	体温 ℃
睡眠	←よく眠れたと思ったら○	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠
食事	←3回食事を食べたなら○	食事	食事	食事	食事	食事	食事	食事	食事	食事	食事	食事	食事	食事	食事
運動	←プラス10分多く動いたら○	運動	運動	運動	運動	運動	運動	運動	運動	運動	運動	運動	運動	運動	運動
会話	←誰かと会話したら○	会話	会話	会話	会話	会話	会話	会話	会話	会話	会話	会話	会話	会話	会話
今日のいいね 散歩中に きれいな花 を見つけた	←いいね!と思ったこと できたな!と思うこと うれしかったこと等	今日のいいね	今日のいいね	今日のいいね	今日のいいね	今日のいいね	今日のいいね	今日のいいね	今日のいいね	今日のいいね	今日のいいね	今日のいいね	今日のいいね	今日のいいね	今日のいいね

15日 ()	16日 ()	17日 ()	18日 ()	19日 ()	20日 ()	21日 ()	22日 ()	23日 ()	24日 ()	25日 ()	26日 ()	27日 ()	28日 ()	29日 ()	30日 ()	31日 ()
体温 ℃	体温 ℃	体温 ℃	体温 ℃	体温 ℃	体温 ℃	体温 ℃	体温 ℃	体温 ℃	体温 ℃	体温 ℃	体温 ℃	体温 ℃	体温 ℃	体温 ℃	体温 ℃	体温 ℃
睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠
食事	食事	食事	食事	食事	食事	食事	食事	食事	食事	食事	食事	食事	食事	食事	食事	食事
運動	運動	運動	運動	運動	運動	運動	運動	運動	運動	運動	運動	運動	運動	運動	運動	運動
会話	会話	会話	会話	会話	会話	会話	会話	会話	会話	会話	会話	会話	会話	会話	会話	会話
今日のいいね	今日のいいね	今日のいいね	今日のいいね	今日のいいね	今日のいいね	今日のいいね	今日のいいね	今日のいいね	今日のいいね	今日のいいね	今日のいいね	今日のいいね	今日のいいね	今日のいいね	今日のいいね	今日のいいね

*月と曜日を記入してご活用ください。

横須賀市のホームページからダウンロードできます。

セルフケアチェックシート



で検索