

健康観察と行動の記録シート

～ with コロナ期の雪かき活動のために～

記入日： 月 日 () ～ 月 日 ()

雪かき活動日： 月 日 ()

※活動日の前後7日間の記録を推奨します※

《雪かき活動に関わる方へ》

この行動履歴シートは、雪かき活動に関わるすべての人が安心感と納得感を得られるように、ご自身の健康観察・行動履歴を記録するシートです。

雪かき活動によって新型コロナウイルスの感染が拡大することのないよう、最善を尽くすことが大切です。一人ひとりの基本的な感染対策を徹底し、「新しい生活様式」をしっかりと実践した上で雪かき活動当日を迎えましょう。

作成者：日本雪工学会 除雪安全行動研究委員会

この記録シートは、「コロナ NO!te」（作成：(株) 若月印刷）を参考にしました。

あなたについて

氏 名	(才)
住 所	
電 話 番 号	
携 帯 電 話	
勤 務 先 ・ 学 校	
病 歴 ・ 服 薬	
家 族 構 成	

ノートの記入例

1月 7日 (木)					体温	朝	夕
						36.3	36.5
咳	ノドの 痛み	息切れ	だるさ	におい 味	解熱剤 の服用	マスク 着用	勤務
×	×	×	×	○	×	○	内勤 外勤
3密（密閉・密集・密接）の状況がありましたか？					○	・	なし
メモ（ご自身の体調で気付いたこと、出かけた場所・時間、会った人・時間など）							
●●スーパーに買い物へ（17時）							
（どんな小さなことでも良いので記入）							

新型コロナウイルスの相談窓口

- 風邪の症状や 37.5 度以上の発熱が 4 日（高齢者や基礎疾患のある方は 2 日）以上続いている。
- 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある。

地域の状況に応じて書き換えて下さい。

電話：XXXX-XX-XXXX に連絡し、
①氏名 ②住所 ③電話番号 ④症状を伝えます。

管轄の保健所から折り返し連絡があります。

受診する医療機関や注意事項が伝えられます。

受診・必要なら検査（シートが役立つ!）

相談窓口の施設名	電話番号 ※対応可の日時など記入
@@@@@@@@@@@@@@@@	XXXX-XX-XXXX

地域の状況に応じて書き換えて下さい。

医療機関をご利用の場合は、健康保険証、お薬手帳と一緒にこのシートも持参してください。

マスク着用と事前連絡を忘れずに。

月 日 ()					体温	朝	夕
咳	ノドの 痛み	息切れ	だるさ	におい 味		解熱剤 の服用	マスク 着用
3密（密閉・密集・密接）の状況がありましたか？					ある ・ なし		
メモ（ご自身の体調で気付いたこと、出かけた場所・時間、会った人・時間など）							

月 日 ()					体温	朝	夕
咳	ノドの 痛み	息切れ	だるさ	におい 味		解熱剤 の服用	マスク 着用
3密（密閉・密集・密接）の状況がありましたか？					ある ・ なし		
メモ（ご自身の体調で気付いたこと、出かけた場所・時間、会った人・時間など）							

月 日 ()					体温	朝	夕
咳	ノドの 痛み	息切れ	だるさ	におい 味		解熱剤 の服用	マスク 着用
3密（密閉・密集・密接）の状況がありましたか？					ある ・ なし		
メモ（ご自身の体調で気付いたこと、出かけた場所・時間、会った人・時間など）							

月 日 ()					体温	朝	夕
咳	ノドの 痛み	息切れ	だるさ	におい 味		解熱剤 の服用	マスク 着用
3密（密閉・密集・密接）の状況がありましたか？					ある ・ なし		
メモ（ご自身の体調で気付いたこと、出かけた場所・時間、会った人・時間など）							

月 日 ()					体温	朝	夕
咳	ノドの 痛み	息切れ	だるさ	におい 味		解熱剤 の服用	マスク 着用
3密（密閉・密集・密接）の状況がありましたか？					ある ・ なし		
メモ（ご自身の体調で気付いたこと、出かけた場所・時間、会った人・時間など）							

月 日 ()					体温	朝	夕
咳	ノドの 痛み	息切れ	だるさ	におい 味		解熱剤 の服用	マスク 着用
3密（密閉・密集・密接）の状況がありましたか？					ある ・ なし		
メモ（ご自身の体調で気付いたこと、出かけた場所・時間、会った人・時間など）							

月 日 ()					体温	朝	夕
咳	ノドの 痛み	息切れ	だるさ	におい 味		解熱剤 の服用	マスク 着用
3密（密閉・密集・密接）の状況がありましたか？					ある ・ なし		
メモ（ご自身の体調で気付いたこと、出かけた場所・時間、会った人・時間など）							

月 日 ()					体温	朝	夕
咳	ノドの 痛み	息切れ	だるさ	におい 味		解熱剤 の服用	マスク 着用
3密（密閉・密集・密接）の状況がありましたか？					ある ・ なし		
メモ（ご自身の体調で気付いたこと、出かけた場所・時間、会った人・時間など）							

月 日 ()					体温	朝	夕
咳	ノドの 痛み	息切れ	だるさ	におい 味		解熱剤 の服用	マスク 着用
3密（密閉・密集・密接）の状況がありましたか？					ある ・ なし		
メモ（ご自身の体調で気付いたこと、出かけた場所・時間、会った人・時間など）							

月 日 ()					体温	朝	夕
咳	ノドの 痛み	息切れ	だるさ	におい 味		解熱剤 の服用	マスク 着用
3密（密閉・密集・密接）の状況がありましたか？					ある ・ なし		
メモ（ご自身の体調で気付いたこと、出かけた場所・時間、会った人・時間など）							

月 日 ()					体温	朝	夕
咳	ノドの 痛み	息切れ	だるさ	におい 味		解熱剤 の服用	マスク 着用
3密（密閉・密集・密接）の状況がありましたか？					ある ・ なし		
メモ（ご自身の体調で気付いたこと、出かけた場所・時間、会った人・時間など）							

月 日 ()					体温	朝	夕
咳	ノドの 痛み	息切れ	だるさ	におい 味		解熱剤 の服用	マスク 着用
3密（密閉・密集・密接）の状況がありましたか？					ある ・ なし		
メモ（ご自身の体調で気付いたこと、出かけた場所・時間、会った人・時間など）							

月 日 ()					体温	朝	夕
咳	ノドの 痛み	息切れ	だるさ	におい 味		解熱剤 の服用	マスク 着用
3密（密閉・密集・密接）の状況がありましたか？					ある ・ なし		
メモ（ご自身の体調で気付いたこと、出かけた場所・時間、会った人・時間など）							

月 日 ()					体温	朝	夕
咳	ノドの 痛み	息切れ	だるさ	におい 味		解熱剤 の服用	マスク 着用
3密（密閉・密集・密接）の状況がありましたか？					ある ・ なし		
メモ（ご自身の体調で気付いたこと、出かけた場所・時間、会った人・時間など）							

月 日 ()					体温	朝	夕
咳	ノドの 痛み	息切れ	だるさ	におい 味		解熱剤 の服用	マスク 着用
3密（密閉・密集・密接）の状況がありましたか？					ある ・ なし		
メモ（ご自身の体調で気付いたこと、出かけた場所・時間、会った人・時間など）							

月 日 ()					体温	朝	夕
咳	ノドの 痛み	息切れ	だるさ	におい 味		解熱剤 の服用	マスク 着用
3密（密閉・密集・密接）の状況がありましたか？					ある ・ なし		
メモ（ご自身の体調で気付いたこと、出かけた場所・時間、会った人・時間など）							

【おすすめの印刷方法】

この記録シート全 12 ページを製本印刷する場合は、下記のようなページ割振りで印刷すると冊子体になります（製本印刷については、お使いのコピー機等の機能をご確認ください）。

