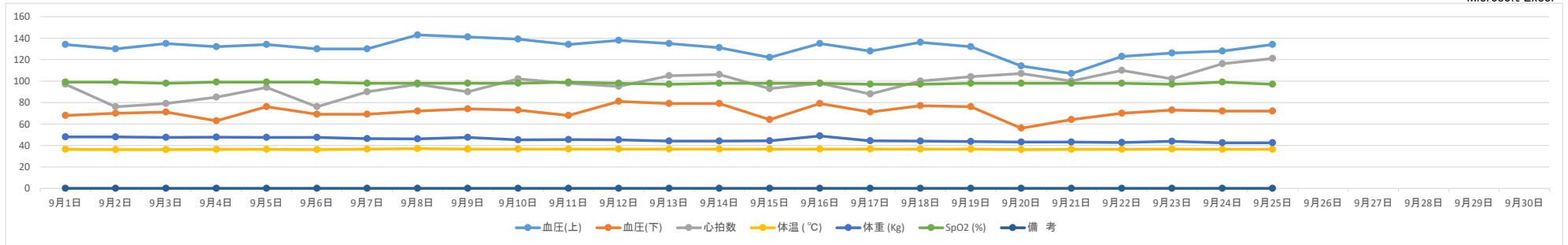


★ 体調セルフチェックリスト ★

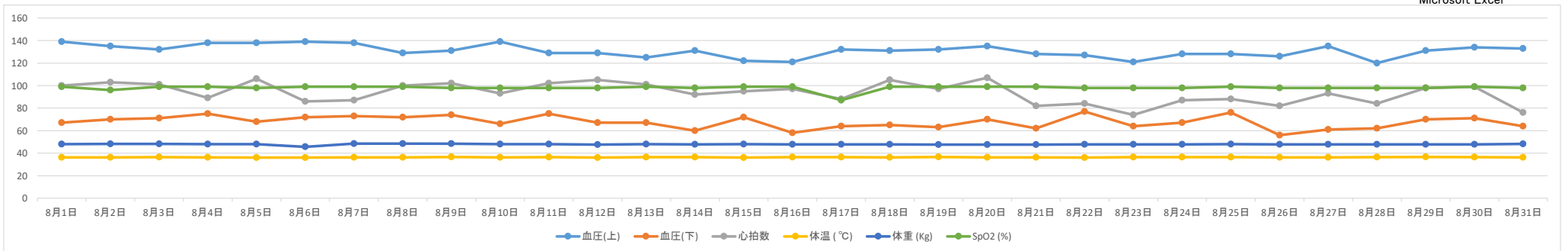
★ 2023年09月分 セルフチェックリスト

	9月1日	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日	9月6日	9月7日	9月8日	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日	9月13日	9月14日	9月15日	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日	9月21日	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日	9月27日	9月28日	9月29日	9月30日	Average		
血圧(上)	134	130	135	132	134	130	130	143	141	139	134	138	135	131	122	135	128	136	132	114	107	123	126	128	134							131	
血圧(下)	68	70	71	63	76	69	69	72	74	73	68	81	79	79	64	79	71	77	76	56	64	70	73	72	72							71	
心拍数	97	76	79	85	94	76	90	97	90	102	98	95	105	106	93	98	88	100	104	107	100	110	102	116	121							97	
体温(℃)	36.3	36.2	36.2	36.4	36.3	36.1	36.6	37	36.5	36.5	36.5	36.5	36.5	36.6	36.6	36.6	36.6	36.5	36.5	36.2	36.3	36.4	36.6	36.4	36.4							36	
体重(Kg)	48	47.9	47.5	47.6	47.5	47.5	46.4	46.2	47.5	45.3	45.4	45.2	44	44	44.3	48.8	44.3	44	43.6	43.2	43.2	42.8	43.8	42.4	42.5							45	
SpO2 (%)	99	99	98	99	99	99	98	98	98	98	99	98	97	98	98	98	97	97	98	98	98	98	97	99	97							98	
備考	△	*	*	*	*	△	△	マナベ 眼科△	△	*	△	△	△	△	△	△	*	*	△	△	△	福田内科、	*	*	*								



★ 2023年08月分 セルフチェックリスト

	8月1日	8月2日	8月3日	8月4日	8月5日	8月6日	8月7日	8月8日	8月9日	8月10日	8月11日	8月12日	8月13日	8月14日	8月15日	8月16日	8月17日	8月18日	8月19日	8月20日	8月21日	8月22日	8月23日	8月24日	8月25日	8月26日	8月27日	8月28日	8月29日	8月30日	8月31日	Average	
血圧(上)	139	135	132	138	138	139	138	129	131	139	129	129	125	131	122	121	132	131	132	135	128	127	121	128	128	126	135	120	131	134	133	131	
血圧(下)	67	70	71	75	68	72	73	72	74	66	75	67	67	60	72	58	64	65	63	70	62	77	64	67	76	56	61	62	70	71	64	68	
心拍数	100	103	101	89	106	86	87	100	102	93	102	105	101	92	95	97	88	105	97	107	82	84	74	87	88	82	93	84	98	99	76	94	
体温(℃)	36.2	36.3	36.5	36.2	36.1	36.1	36.2	36.3	36.6	36.2	36.5	36.1	36.4	36.4	36.1	36.5	36.4	36.2	36.6	36.2	36.2	36.1	36.4	36.4	36.4	36.2	36.3	36.4	36.6	36.5	36.3	36	
体重(Kg)	48	48.2	48.2	48.1	48.1	45.6	48.5	48.5	48.4	48.1	48.1	47.6	47.9	47.8	48.1	47.8	47.7	47.8	47.6	47.5	47.6	47.7	47.7	47.8	48	47.7	47.7	47.7	47.8	47.7	48	48	
SpO2 (%)	99	96	99	99	98	99	99	99	98	98	98	98	99	98	99	99	87	99	99	99	99	98	98	98	99	98	98	98	98	99	98	98	
備考	*	*	*	*	*	*	△	△	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	△	*	△	*	*	*	△	*	*	*	*	*	*	*

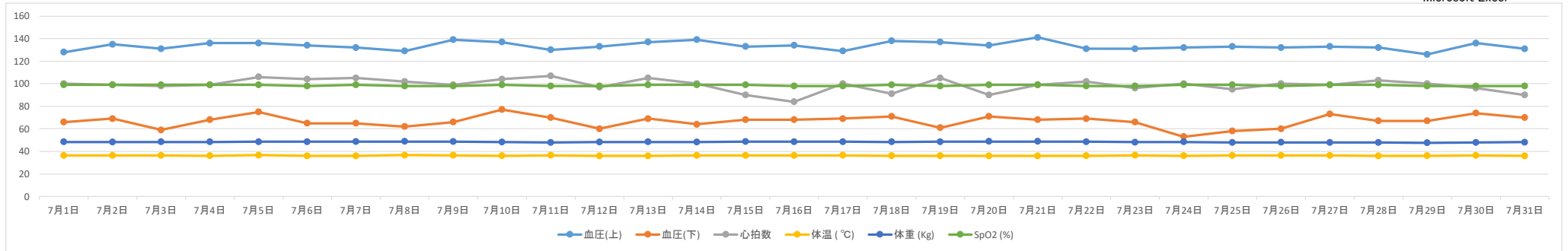


★ 体調セルフチェックリスト ★

★ 2023年07月分 セルフチェックリスト

	7月1日	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日	7月6日	7月7日	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日	7月14日	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日	7月20日	7月21日	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日	7月27日	7月28日	7月29日	7月30日	7月31日	Average	
血圧(上)	128	135	131	136	136	134	132	129	139	137	130	133	137	139	133	134	129	138	137	134	141	131	131	132	133	132	133	132	126	136	131	134	
血圧(下)	66	69	59	68	75	65	65	62	66	77	70	60	69	64	68	68	69	71	61	71	68	69	66	53.1	58	60	73	67	67	74	70	67	
心拍数	100	99	98	99	106	104	105	102	99	104	107	97	105	100	90	84	100	91	105	90	99	102	96	100	95	100	99	103	100	96	90	99	
体温(℃)	36.4	36.3	36.4	36.2	36.6	35.9	36	36.6	36.5	36.2	36.5	35.9	36	36.3	36.4	36.3	36.5	36.2	36.2	35.9	35.9	36.2	36.5	36.1	36.4	36.4	36.3	36	36.1	36.3	35.9	36	
体重(Kg)	48.4	48.2	48.4	48.4	48.5	48.5	48.6	48.8	48.6	48.3	47.8	48.2	48.4	48.33	48.7	48.5	48.5	48.4	48.5	48.8	48.8	48.5	48.1	48.4	47.9	48	47.8	47.9	47.6	47.8	48.1	48	
SpO2 (%)	99	99	99	99	99	98	99	98	98	99	98	98	99	99	99	98	98	99	98	99	99	98	98	99	99	98	99	99	98	98	98	99	
備考	*	*	*	*	*	△	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	△	*		

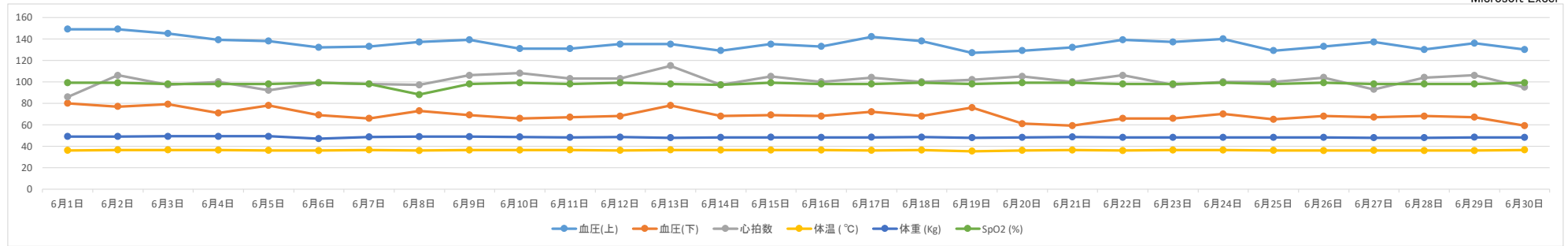
Microsoft Excel



★ 2023年06月分 セルフチェックリスト

	6月1日	6月2日	6月3日	6月4日	6月5日	6月6日	6月7日	6月8日	6月9日	6月10日	6月11日	6月12日	6月13日	6月14日	6月15日	6月16日	6月17日	6月18日	6月19日	6月20日	6月21日	6月22日	6月23日	6月24日	6月25日	6月26日	6月27日	6月28日	6月29日	6月30日	Average		
血圧(上)	149	149	145	139	138	132	133	137	139	131	131	135	135	129	135	133	142	138	127	129	132	139	137	140	129	133	137	130	136	130	136	136	
血圧(下)	80	77	79	71	78	69	66	73	69	66	67	68	78	68	69	68	72	68	76	61	59	66	66	70	65	68	67	68	67	59	59	69	
心拍数	86	106	97	100	92	99	98	97	106	108	103	103	115	97	105	100	104	100	102	105	100	106	97	100	100	104	93	104	106	95	101		
体温(℃)	36.1	36.5	36.6	36.3	36.2	35.9	36.5	36	36.4	36.3	36.5	36.1	36.5	36.4	36.4	36.4	36.2	36.4	35.4	36.2	36.3	35.9	36.4	36.4	36.2	36	36.1	36	36	36.5	36		
体重(Kg)	49.1	49.1	49.2	49.2	49.2	47	48.7	48.9	48.9	48.7	48.1	48.5	48	48.1	48.36	48.3	48.4	48.5	48	48.2	48.6	48.2	48.1	48.3	48.3	48.2	48	48	48.4	48.3	48		
SpO2 (%)	99	99	98	98	98	99	98	88	98	99	98	99	98	97	99	98	98	99	98	99	99	98	98	99	98	99	98	98	98	99	98		
備考	*	△	*	*	*	△	*	*	b	b	△	*	*	*	*	*	*	*	△	*	*	*	*	*	*	△	*	*	*	*	*	*	

Microsoft Excel

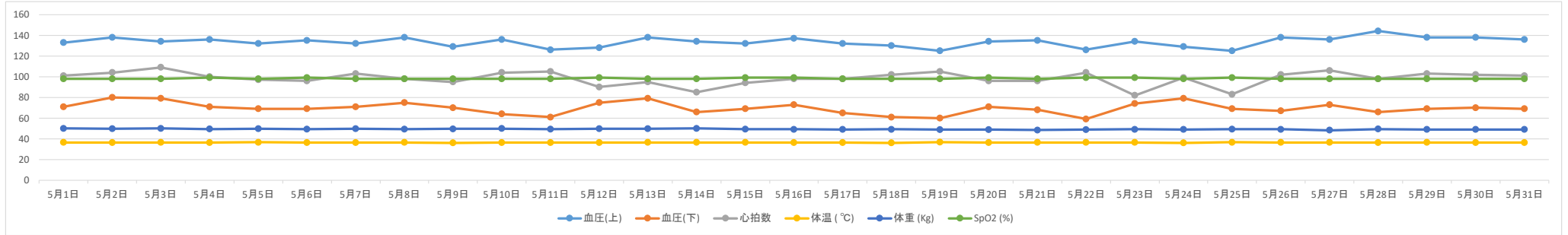


★ 体調セルフチェックリスト ★

★ 2023年05月分 セルフチェックリスト

	5月1日	5月2日	5月3日	5月4日	5月5日	5月6日	5月7日	5月8日	5月9日	5月10日	5月11日	5月12日	5月13日	5月14日	5月15日	5月16日	5月17日	5月18日	5月19日	5月20日	5月21日	5月22日	5月23日	5月24日	5月25日	5月26日	5月27日	5月28日	5月29日	5月30日	5月31日	Average		
血圧(上)	133	138	134	136	132	135	132	138	129	136	126	128	138	134	132	137	132	130	125	134	135	126	134	129	125	138	136	144	138	138	136	133		
血圧(下)	71	80	79	71	69	69	71	75	70	64	61	75	79	66	69	73	65	61	60	71	68	59	74	79	69	67	73	66	69	70	69	70		
心拍数	101	104	109	100	97	96	103	98	95	104	105	90	95	85	94	98	98	102	105	96	96	104	82	99	83	102	106	98	103	102	101	98		
体温(°C)	36.6	36.4	36.5	36.3	36.7	36.3	36.4	36.5	36.2	36.3	36.4	36.3	36.5	36.6	36.5	36.4	36.4	36.2	36.8	36.4	36.5	36.5	36.5	36.2	36.7	36.5	36.6	36.4	36.6	36.3	36.4	36		
体重(Kg)	50	49.8	50	49.5	49.7	49.4	49.7	49.3	49.6	49.9	49.4	49.7	49.7	50	49.4	49.2	49	49.2	48.8	48.8	48.5	48.9	49.2	49	49.3	49.2	48.4	49.5	49.1	49	49	49		
SpO2 (%)	98	98	98	99	98	99	98	98	98	98	98	99	98	98	99	99	98	98	98	99	98	99	99	99	98	98	98	98	98	98	98	98	98	
備考	*	*	△	△	*	*	*	△	*	*	△	*	*	△	*	*	*	*	△	*	△	*	*	*	*	*	*	*	△	*	*	*	*	*

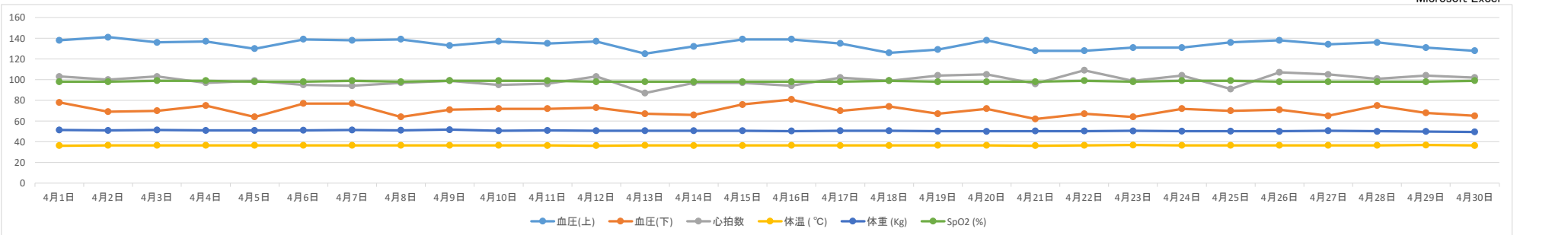
Microsoft Excel



★ 2023年04月分 セルフチェックリスト

	4月1日	4月2日	4月3日	4月4日	4月5日	4月6日	4月7日	4月8日	4月9日	4月10日	4月11日	4月12日	4月13日	4月14日	4月15日	4月16日	4月17日	4月18日	4月19日	4月20日	4月21日	4月22日	4月23日	4月24日	4月25日	4月26日	4月27日	4月28日	4月29日	4月30日	Average		
血圧(上)	138	141	136	137	130	139	138	139	133	137	135	137	125	132	139	139	135	126	129	138	128	128	131	131	136	138	134	136	131	128	134		
血圧(下)	78	69	70	75	64	77	77	64	71	72	72	73	67	66	76	81	70	74	67	72	62	67	64	72	70	71	65	75	68	65	70		
心拍数	103	100	103	97	99	95	94	97	99	95	96	103	87	97	97	94	102	99	104	105	96	109	99	104	91	107	105	101	104	102	99		
体温(°C)	36.3	36.5	36.6	36.5	36.6	36.5	36.5	36.6	36.6	36.6	36.4	36.3	36.5	36.4	36.4	36.7	36.4	36.4	36.5	36.5	36.3	36.6	36.8	36.5	36.6	36.6	36.6	36.6	36.8	36.4	36.4	37	
体重(Kg)	51.3	51	51.4	51	51	51.2	51.3	51.2	51.7	50.6	51	50.7	50.6	50.6	50.6	50.4	50.6	50.8	50.2	50.1	50.4	50.4	50.5	50.3	50.2	50.1	50.6	50.1	50	49.5	51		
SpO2 (%)	98	98	99	99	98	98	99	98	99	99	99	98	98	98	98	98	98	99	98	98	98	99	98	99	99	98	98	98	98	98	99	98	
備考	*	△	*	*	*	*	*	*	*	*	△	*	*	*	=	*	*	*	△	*	*	*	△	*	*	*	*	△	*	*	*	*	*

Microsoft Excel

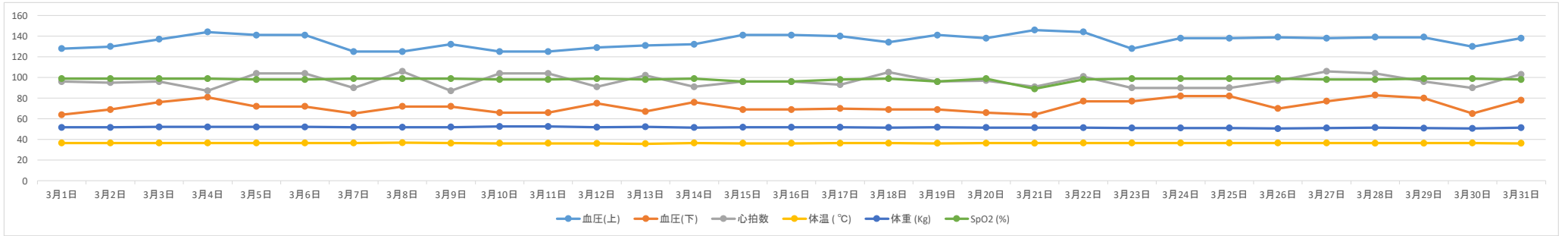


★ 体調セルフチェックリスト ★

★ 2023年03月分 セルフチェックリスト

	3月1日	3月2日	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日	3月8日	3月9日	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日	3月15日	3月16日	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日	3月22日	3月23日	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日	3月29日	3月30日	3月31日	Average	
血圧(上)	128	130	137	144	141	141	125	125	132	125	125	129	131	132	141	141	140	134	141	138	146	144	128	138	138	139	138	139	139	130	138	135	
血圧(下)	64	69	76	81	72	72	65	72	72	66	66	75	67	76	69	69	70	69	69	66	64	77	77	82	82	70	77	83	80	65	78	72	
心拍数	96	95	96	87	104	104	90	106	87	104	104	91	102	91	96	96	93	105	96	97	91	101	90	90	90	97	106	104	96	90	103	97	
体温(℃)	36.6	36.6	36.6	36.6	36.6	36.6	36.6	36.8	36.4	36.3	36.3	36.2	35.9	36.7	36.3	36.3	36.5	36.5	36.3	36.5	36.5	36.6	36.6	36.6	36.6	36.6	36.4	36.4	36.6	36.3	36		
体重(Kg)	51.7	51.7	52.1	52.1	52.1	52.1	51.9	51.9	52	52.5	52.5	51.9	52.3	51.6	51.9	51.9	51.8	51.6	51.9	51.6	51.5	51.5	51.2	51.2	51.2	50.5	51.2	51.6	51	50.7	51.3	52	
SpO2 (%)	99	99	99	99	98	98	99	99	99	98	98	99	98	99	96	96	98	99	96	99	89	98	99	99	99	99	98	98	99	99	98	98	98
備考	*	=	*	△	*	=	*	△	*	*	=	*	*	△	*	=	*	△	=	*	*	*	△	=	=	*	*	△	*	*	*	98	

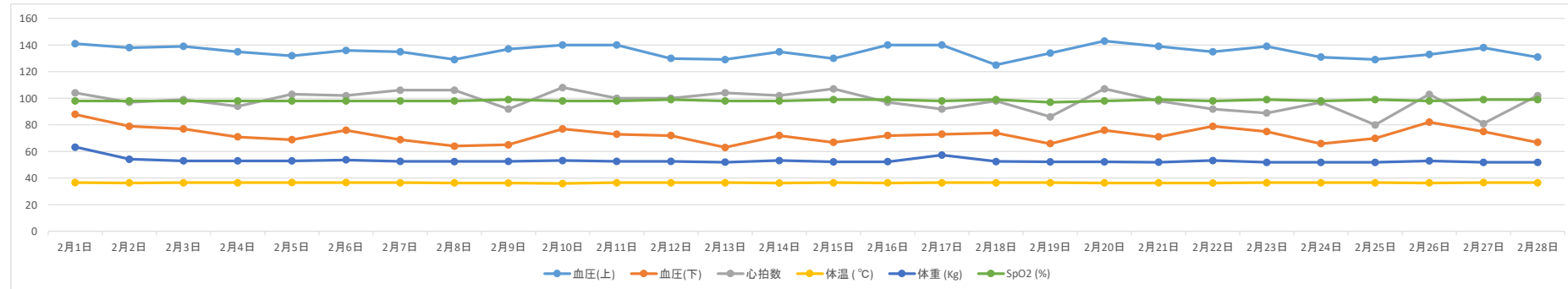
Microsoft Excel



★ 2023年02月分 セルフチェックリスト

	2月1日	2月2日	2月3日	2月4日	2月5日	2月6日	2月7日	2月8日	2月9日	2月10日	2月11日	2月12日	2月13日	2月14日	2月15日	2月16日	2月17日	2月18日	2月19日	2月20日	2月21日	2月22日	2月23日	2月24日	2月25日	2月26日	2月27日	2月28日				Average	
血圧(上)	141	138	139	135	132	136	135	129	137	140	140	130	129	135	130	140	140	125	134	143	139	135	139	131	129	133	138	131				135	
血圧(下)	88	79	77	71	69	76	69	64	65	77	73	72	63	72	67	72	73	74	66	76	71	79	75	66	70	82	75	67				72	
心拍数	104	97	99	94	103	102	106	106	92	108	100	100	104	102	107	97	92	98	86	107	98	92	89	97	80	103	81	102				98	
体温(℃)	36.7	36.5	36.6	36.6	36.8	36.7	36.6	36.5	36.4	36	36.6	36.6	36.6	36.4	36.6	36.5	36.6	36.6	36.6	36.6	36.5	36.4	36.6	36.6	36.6	36.5	36.7	36.6				37	
体重(Kg)	63.3	54.2	53	53.1	53	53.7	52.7	52.5	52.7	53.3	52.6	52.6	52.1	53.2	52.3	52.4	57.3	52.5	52.3	52.2	52	53.2	51.9	51.9	51.9	53	51.8	51.9				53	
SpO2 (%)	98	98	98	98	98	98	98	98	99	98	98	99	98	98	99	99	98	99	97	98	99	98	99	98	99	98	99	99				98	
備考	耳石	耳石	耳石	耳石	耳石	耳石△	耳石	耳石	耳石	耳石	耳石	耳石	耳石	耳石	耳石	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*				

Microsoft Excel



★ 体調セルフチェックリスト ★

★ 2023年01月分 セルフチェックリスト

	1月1日	1月2日	1月3日	1月4日	1月5日	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日	1月11日	1月12日	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日	1月18日	1月19日	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日	1月25日	1月26日	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日	Average	
血圧(上)	138	141	145	132	130	129	136	134	136	140	131	136	135	133	136	139	136	137	137	136	140	130	138	138	137	138	134	143	138	138	150	137	
血圧(下)	71	80	78	91	78	83	74	94	76	70	78	64	77	71	67	74	78	70	73	72	87	70	70	70	84	70	68	73	79	65	76	75	
心拍数	101	103	105	91	91	106	83	106	102	80	104	91	102	94	101	107	107	94	95	99	98	99	99	99	104	99	94	95	108	88	85	98	
体温(℃)	36.6	36.6	36.3	36.5	36.6	36.5	36.5	36.5	36.4	36.5	36.6	36.7	36.5	36.6	36.5	36.6	36.4	36.5	36.6	36.6	36.3	36.5	36.4	36.4	36.4	36.4	36.6	36.6	36.8	36.8	36.5	37	
体重(Kg)	54.6	54.4	55.5	54.1	54.1	55.4	54	53.8	55.2	54.1	54.1	53.9	55	53.9	53.6	53.4	54.3	52.7	53.2	53.6	55.6	53.4	53.1	53.1	53.1	53.1	53.1	54.3	53.2	53.3	54		
SpO2 (%)	95	98	98	98	98	98	99	98	98	98	98	99	98	98	99	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	99	98	98	98	98	98	
備考	*	*	*	*	*	*	△	*	*	*	*	*	*	*	△	*	耳石	耳石	耳石	耳石	耳石	耳石	耳石	耳石	耳石	耳石	耳石	耳石	耳石	耳石	耳石	耳石	耳石

Microsoft Excel

