

仕事と体調のチェックシート ※日曜日の日付に○印をつける

年		月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
仕事	勤務状況																																
	1:できない ~ 10:良くできた																																
	仕事で気になったこと 工夫したこと																																
医療機関	外来・入院																																
	治療																																
	検査																																
	医師などから言われたこと																																
体調	全般的な体調 (10点満点)																																
	症状があれば <input checked="" type="checkbox"/>	疲労感 熱 痛み やる気がでない 食欲がない 下痢や便秘 不眠 脱毛																															
	その他																																
	気になったこと																																
日常生活	1:できない ~ 10:良くできた																																
	できなければ <input checked="" type="checkbox"/>	家事 食事 入浴 外出																															
	気になったこと 工夫したこと																																

仕事と体調のチェックシート ※日曜日の日付に○印をつける

		2020年	X月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
仕事	勤務状況					有給	→														4時間勤務	→				欠	欠	4時間勤務											
	1:できない ~ 10:良くできた																					4	5	5	5	5			7	7	6	6	5						
	仕事で気になったこと 工夫したこと					会社に連絡 (メール)																思ったほど体力が回復していない キャッチアップが難しい 時々休むのが苦しい 通勤の時傷が痛い						疲労で休んだ											
医療機関	外来・入院			A病院									A病院																						A病院				
	治療			化学療法 吐き気止め									点滴																							化学療法			
	検査			採血									採血																							採血			
	医師などから言われたこと			副作用の注意 吐き気止めの説明									白血球が少なくなっている																										
体調	全般的な体調 (10点満点)	10	8	6	5	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	6	6	6	2	2	6	5	5	3	3					
	症状があれば <input checked="" type="checkbox"/>	疲労感					✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
		熱												37.5度																									
		痛み																																					
		やる気がでない																																					
		食欲がない			✓	✓	✓																																
下痢や便秘																																							
不眠																																							
脱毛																																							
その他																																							
日常生活	1:できない ~ 10:良くできた					2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	2	2	5	5	4	2	2				
	できなければ <input checked="" type="checkbox"/>	家事				✓	✓	✓	✓																				✓	✓									
		食事																											✓	✓									
気になったこと 工夫したこと	入浴																											✓	✓										
	外出					✓	✓	✓	✓	✓	✓																	✓	✓										