

Health Condition Self-Check Sheet

体調不良時セルフチェックシート

※ This sheet is designed to help you communicate more easily with doctors and pharmacists.

このシートは、医療機関や薬局での相談をスムーズにするものです。診断や治療を行うものではありません。

Symptoms / 症状

Check all that apply / 複数回答可

- Fever / 発熱 (°C)
- Cough / 咳
- Sore throat / 喉の痛み
- Runny or stuffy nose / 鼻水・鼻づまり
- Headache / 頭痛
- Dizziness / めまい
- Stomach pain / 腹痛
- Diarrhea / 下痢
- Nausea or Vomiting / 吐き気・嘔吐
- Rash or Itching / 発疹・かゆみ
- Fatigue / 倦怠感
- Shortness of breath / 息苦しい
- Other / その他 _____

When did the symptoms start? / いつから?

- Today / 今日
- Yesterday / 昨日
- 2-3 days ago / 2~3日前
- 4 days or more ago / 4日以上前

Last Meal / 最後に食べたもの

- Raw food (sushi, sashimi, raw eggs, etc)
- Undercooked meat or fish / 加熱不十分な肉・魚
- No known cause / 心当たりなし
- Other / その他 _____

Travel History Before Japan / 訪日前渡航先

- None / なし
- Yes → Country: _____

Contact with Birds or Animals / 鳥類・動物

- No / なし
- Yes (birds / animals / markets / zoos)

Allergies / アレルギー

- None / なし
- Yes
 - Food: _____
 - Medication: _____

Current Medication / 現在服薬している薬

- None / なし
- Yes → Name (if know): _____

Medical History / 既往歴

- None / なし
- Yes → Details: _____