

健康のしおり

(健康増進法)



☆この手帳は、あなたの健康を守るために役立つものですから大切に保管してください。

☆特定健康診査の記録はバインダーに綴ってください。

☆がん検診等の記録はこの手帳に記入してください。

☆わたしの記録は健康相談、健康教育、保健指導等を受けた時に記入してください。

目次

1. 検査内容の説明	1
2. 特定健康診査／特定保健指導	3
3. アクティブ・エイジング	5
4. 生活習慣病予防のための基礎知識	7
がん／肝炎／歯周病／メタボリックシンドローム／食生活／運動	
5. 健康診査等の記録	13
6. がん検診等の記録	15
7. わたしの記録	17
8. おぼえ	22

検査でわかること

健(検)診を受ける前、または健(検)診で異常がなかった場合でも、気になる症状がある場合は必ず受診してください。

◎特定健康診査（各医療保険者が40歳以上の人に実施します）

問診・理学的所見	医師が質問や問診・視診・聴診・触診など、健康状態のチェックをします。	
身体計測	BMI	肥満かどうかをチェックする体格指数です。
	腹囲	内臓脂肪の蓄積具合を調べます。
	血圧測定	血圧の状態を調べます。
脂質代謝	中性脂肪	主にエネルギーの材料となりますが、余った分は体内に蓄積され、多すぎると動脈硬化を促進します。また、悪玉（LDL）コレステロールを増やします。
	HDL-コレステロール	善玉コレステロールといわれ、数値が低いと動脈硬化を進行させる原因になります。
	LDL-コレステロール	悪玉コレステロールといわれ、数値が高いと動脈硬化を進行させる原因になります。
肝機能	GOT（AST） GPT（ALT）	肝臓の機能が正常に働いているかを調べる検査です。
	γ-GTP（γ-GT）	飲酒と深い関係があります。また、肝臓、胆道の病気でも高くなります。
糖代謝	空腹時血糖	糖尿病発見の手がかりとなるブドウ糖の量を調べます。
	ヘモグロビンA1c（HbA1c）	過去1～2ヶ月の平均的な血糖を調べます。数値が高いと糖尿病が疑われます。
尿検査	糖	血糖値が高いと尿の中に糖が出やすくなります。
	蛋白	陽性の場合、腎機能の障害が疑われます。
貧血検査	赤血球数* ヘモグロビン（色素量）* ハマトクリット値*	貧血の有無を調べる検査です。
心電図*	不整脈、狭心症など心疾患を早期に発見するための検査です。	
眼底検査*	瞳孔に光をあてて目の奥の血管の状態を調べる検査です。糖尿病の合併症や高血圧による血管への影響を調べます。	

*医師の判断により実施する項目

◎その他の健診の項目

eGFR・クレアチニン	腎臓の機能を調べます。
尿酸	高尿酸の状態が続くと、心臓、血管、腎臓などに障害を起こします。（痛風、痛風腎など）

◎がん検診等

	検査方法	検査の説明
結核健康診断 ・肺がん検診	問診 胸部エックス線検査	レントゲン写真を撮り、腫瘍、結核、炎症等がないか確認します。
	喀痰細胞診	痰の中にがん細胞がないか調べます。
大腸がん検診	問診 便潜血検査	便の中に血液が混ざっていないか確認します。陽性の場合は大腸がんや大腸ポリープなどが疑われます。
前立腺がん検診	問診 血液検査	血液中の腫瘍マーカー（PSA）を調べます。PSAは前立腺がん、前立腺炎、前立腺肥大などで上昇します。
胃がん検診	問診 胃部エックス線検査 (バリウム)	バリウムを飲んで、胃のレントゲン写真を撮ります。胃の形や粘膜のただれ、潰瘍、ポリープ、がん等がないか確認します。
ピロリ菌胃がん リスク判定	問診 血液検査	2種の血液検査（ヘリコバクター・ピロリ菌抗体・ペプシノゲン）から胃がんにかかるリスクを判定します。
子宮がん検診	問診・子宮頸部の細胞診 子宮体部の細胞診	子宮内部の細胞をとり、その中にがん細胞がないか調べます。
乳がん検診	問診・視診・触診	医師の診察で乳房にしこりがないか調べます。
	エコー検査	超音波で乳房の腫瘍の有無や大きさ、形等を調べます。
	マンモグラフィ検査	乳房のレントゲン写真を撮り、腫瘍の有無や大きさ、形等を調べます。
肝炎ウイルス 検診	問診・血液検査	B型・C型肝炎の感染の有無を調べます。
成人歯科健診	問診・口腔内検査	歯周病などの口腔内の状態を調べます。

要受診・要精検といわれたら…

健（検）診結果が要受診・要精検の人は必ず受診しましょう。また、異常がなくても気になる症状のある人は受診しましょう。生活習慣病は自覚症状がなく徐々に進行していくのが特徴です。日々の健康管理にはこれまで以上に気をつけましょう。

基準値はあくまでも目安

検査の基準値は、年齢、生活習慣、性などの条件が同じ健康集団から得られた計測値です。基準値には一定の幅をもたせているため、範囲内だから健康である、範囲外だから異常というわけではなく、あくまでも目安です。大切なのは、毎年健診を受け、経年の自分の数値の動きを知ることです。

40～74歳の医療保険加入者（国保・健保組合・共済など）が対象

特定健康診査・特定保健指導ってなに？

1 メタボを「発見」！ 健診を受ける

腹囲の測定など、メタボリックシンドロームに着目した検査項目が行われます。

基本的な健診の項目 すべての対象者が受診します。

身体計測	身長
	体重
	BMI
血圧	収縮期血圧（最高血圧）
	拡張期血圧（最低血圧）
生化学検査	中性脂肪
	LDLコレステロール
	HDLコレステロール
	GOT（AST）
	GPT（ALT）
血糖検査 <small>※いずれかの項目の実施で可</small>	空腹時血糖
	HbA1c
尿検査	尿糖
	尿蛋白

質問票

- ・服薬
- ・既往歴
- ・貧血
- ・喫煙
- ・20歳からの体重変化
- ・30分以上の運動習慣
- ・歩行または身体活動
- ・歩行速度
- ・1年間の体重変化
- ・食べ方
- ・食習慣
- ・飲酒
- ・飲酒量
- ・睡眠
- ・生活習慣の改善
- ・保健指導の希望

詳細な健診の項目

医師の判断に基づき選択的に実施されます。

血液学検査	ヘマトクリット値
	血色素量（ヘモグロビン値）
	赤血球数
生理学検査	心電図
	眼底検査



□で囲った項目がメタボリックシンドローム発見のため、チェックされる項目です。質問票では、ふだんの生活習慣がチェックされます。喫煙は、結果のグループ分けにも用いられる重要な項目です。

2 メタボを「判定」！ 結果通知・

健診結果に応じて指導のレベルを設定。提供が行われます。

非該当



メタボリックシンドローム 予備群



メタボリックシンドローム 該当者



要受診



情報提供

グループ分けされ、保健
健診の結果通知と情報

健康な人も含め
すべての人

情報提供

健康の保持
増進に役立つ内容の情
報を提供し
ます



要受診

医師の診察
を受けてく
ださい

3 メタボを「予防・解消」 特定保健指導を受ける

メタボリックシンドローム該当者・予備群の人を対象に、医師や保健師、管理栄養士などの専門スタッフから個々人の健康状態やライフスタイルに合わせた保健指導が行われます。

自分にあった生活習慣の見直しを！



動機づけ支援

(生活習慣の改善が必要と判断された人)
…原則1回の支援



積極的支援

(生活習慣の改善が特に必要と判断された人)
…3～6ヶ月継続的に支援

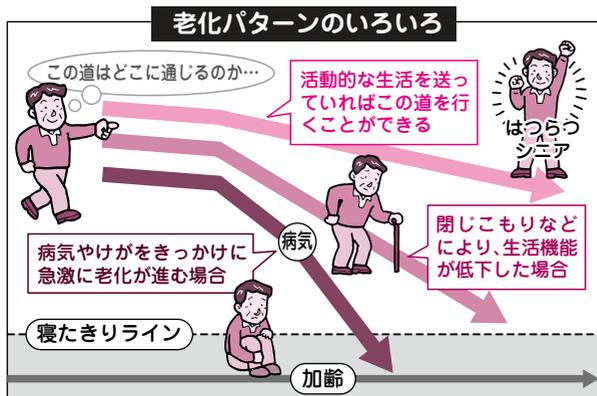


特定保健指導では、対象者自身がどんな生活習慣なら改善していけるのかを専門スタッフのアドバイスをもらいながら考え、実行していきます。

65歳からの「アクティブ・エイジング」

活動的な生活ができなくなるのは、

病気と老化による衰弱が大きな原因といわれています。



特定健診は**病気の芽の早期発見**に重点が置かれています。はつらつシニア健診は老化による衰弱を「年のせい」とせず、老化のスピードを遅らせ、活動的な生活を維持するために、**老化の芽の早期発見**をし、予防するための健診です。

健康寿命を延ばしましょう

健康な **65歳** から 活動的な **85歳** へ!!

65歳からの健康づくりは…

生活習慣病予防（特定健康診査）

- ・脳卒中 ・心臓病
 - ・糖尿病 ・高血圧 など
- 病気の芽の早期発見・治療



介護予防（はつらつシニア健診）

- ・体力・筋力アップ ・低栄養予防
 - ・口腔ケア ・閉じこもり予防
 - ・認知症予防 ・うつ予防
- 老化の芽の早期発見・治療



はつらつシニア健診・基本チェックリスト で不安な項目が発見された人は…

体力・筋力アップに取り組みましょう！

- ① 毎日できるだけ歩く
 - ② 柔軟体操をゆっくりやったり、ラジオ体操・水泳といった有酸素運動、筋力トレーニングを生活の中に取り入れる
 - ③ みんなで楽しくできるスポーツや山登りなどに参加する
-

口腔ケアに取り組みましょう！

- ① 口の中を清潔に保つ
 - ② 歯が磨けない時も、うがい等で食べカスが残らないようにする
 - ③ 義歯（入れ歯）の点検など、定期的に健診を受ける
-

低栄養予防（栄養改善）に取り組みましょう！

- ① 主菜（肉や魚、卵、豆腐）や主食（ごはんを中心に、パンや麺）を積極的に摂る
 - ② 生活リズム（食事・起床・就寝の時間）を決める
 - ③ 脱水に注意し、水分をこまめに補給する
-

基本チェックリストでこんなことがチェックできます！

	No	質問項目	回答(いずれかに○)	
日常生活の活動性	1	バスや電車で1人で外出していますか	0.はい	1.いいえ
	2	日用品の買物をしていますか	0.はい	1.いいえ
	3	預貯金の出し入れをしていますか	0.はい	1.いいえ
	4	友人の家を訪ねていますか	0.はい	1.いいえ
	5	家族や友人の相談にのっていますか	0.はい	1.いいえ
体力・筋力アップ	6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0.はい	1.いいえ
	7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0.はい	1.いいえ
	8	15分位続けて歩いていますか	0.はい	1.いいえ
	9	この1年間に転んだことがありますか	1.はい	0.いいえ
	10	転倒に対する不安は大きいですか	1.はい	0.いいえ
低栄養	11	6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1.はい	0.いいえ
	12	BMI《体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)》が18.5未満	1.はい	0.いいえ
口腔ケア	13	半年前に比べて固い物が食べにくくなりましたか	1.はい	0.いいえ
	14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1.はい	0.いいえ
	15	口の渇きが気になりますか	1.はい	0.いいえ
こもり	16	週に1回以上は外出していますか	0.はい	1.いいえ
	17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1.はい	0.いいえ
ものわずれ	18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	1.はい	0.いいえ
	19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0.はい	1.いいえ
	20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1.はい	0.いいえ
No.21～25の(ここ2週間)とは、「ここ2週間ほとんど毎日、ほとんど一日中の持続」を指します				
うつ	21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	1.はい	0.いいえ
	22	(ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1.はい	0.いいえ
	23	(ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1.はい	0.いいえ
	24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	1.はい	0.いいえ
	25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	1.はい	0.いいえ

No. 1～5 → 日常生活の活動性のチェック

No.16、17 → 閉じこもりのチェック

日頃から活動的な生活をしていると、こころやからだ元気がになります。反対に、社会に接しない生活(No.16、17:閉じこもり)をしていると、こころもからだも元気がなくなり、寝たきりの危険性が高くなってしまいます。買い物などの外出や家事は、からだところどころの格好のトレーニングといえます。

No. 6～10 → 体力筋力アップのチェック

転倒や骨折は、寝たきりになる大きな要因です。高齢期でも鍛えれば体力・筋力がつきます。転びにくいからだ・環境づくりに心掛けましょう。

No.11、12 → 低栄養のチェック

ちょっとしたことで体調を崩しやすい高齢期こそ毎日の食事に気を配る必要があります。食が細くなり、栄養不足になりやすいので、おかず(肉や魚などのたんぱく質)を中心に食べるよう心掛けましょう。

No.13、15 → お口とのみ込みのチェック

口や歯、のみ込みの状態がよくないと、栄養を上手に取れなくなり、元気がでなくなったり、肺炎になりやすくなります。口の中を清潔に保ち、歯科医院での定期健診を心掛けましょう。

No.18～20 → ものわずれ(認知症)のチェック

認知症は病気です。老化加速型認知症は早期発見や早期の生活改善で進行を遅くできる場合があります。また、脳血管性認知症は、主な原因である脳梗塞に気をつけることで、ある程度予防が可能です。

No.21～25 → うつのチェック

高齢期は、喪失感や体の不調からうつ状態になりやすい時期です。うつになると活動が減るため、衰弱の悪循環に陥りやすく、注意が必要です。うつかな?と思ったら、すぐにかかりつけ医に相談しましょう。(できれば、精神科・心療内科などの専門医の診察を受けましょう。)

No. 1～20の設問のうち、10項目以上あてはまった人は、全般的な低下が考えられます。

がん

国民の2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなる時代です。生活習慣・生活環境の見直しと、早期発見・早期治療の徹底で、がんで亡くなることの70%以上は防ぐことができるといわれています。「がんを防ぐための新12か条」は、がん予防のみならず、広く生活習慣病の予防にも効果が期待できます。

がんを防ぐための **新** 12か条

1条 たばこは吸わない

2条 他人のたばこの煙をできるだけ避ける

3条 お酒はほどほどに

4条 バランスのとれた食生活を

5条 塩辛い食品は控えめに

6条 野菜や果物は豊富に

7条 適度に運動

8条 適切な体重維持

9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療

10条 定期的ながん検診を

11条 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を

12条 正しいがん情報でがんを知ることから

がん予防に取り組むとともに、定期的ながん検診を受けましょう！

●たばこは吸わない

たばこをやめられないのは、意志の弱さではなく、ニコチンの持つ強い依存性が原因。禁煙について、お医者さんに相談しましょう。

●お酒の適量

以下のうちいずれか1種類。

日本酒	ビール	焼酎・泡盛	ウイスキー ブランデー	ワイン
				
1合	大瓶1本	1合の2/3	ダブル1杯	ボトル1/3程度

●適正体重

BMI（体重kg / (身長m × 身長m)） ○中高年男性：BMI21 ～ 27

○中高年女性：BMI19 ～ 25

●がんを引き起こすウイルスや細菌

肝炎ウイルス

一生に一度は肝炎ウイルスの検査を受けましょう。

ヒトパピローマウイルス

定期的子宮がん検診を受けましょう。

ピロリ菌

ピロリ菌胃がんリスク判定を受けましょう。

●身体の異常のサイン

胃がん

胃部不快感、消化不良、食欲不振、食習慣の変化

肺がん

咳、痰、血痰

乳がん

硬いしこり、血性の乳頭分泌物

子宮体がん

性交時出血、血性のおりもの、月経異常

大腸がん

血便、排便異常、便柱狭小、肛門からの出血

－公益財団法人 がん研究振興財団 資料より－

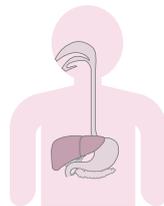
ウイルス性 肝炎とは

ウイルス性肝炎は、A、B、C、D、E型などの肝炎ウイルスの感染によって起こる肝臓の病気です。A型、E型肝炎ウイルスは主に食べ物を介して感染し、B型、C型、D型肝炎ウイルスは主に血液を介して感染します。中でもB型、C型肝炎ウイルスについては、感染すると慢性の肝臓病を引き起こす原因ともなります。

肝炎になると

肝臓の細胞が壊れて、肝臓の働きが悪くなります。一部の人では、倦怠感、食欲不振、吐き気、黄疸（皮膚が黄色くなること）などの症状が出ることがありますが、全く症状が出ないことも少なくありません。

C型肝炎に感染すると多くの人が持続感染の状態となりますが、その後慢性肝炎になる人も多く、さらに一部の人では肝硬変や肝臓がんへと進行する場合がありますことから注意が必要です。



歯周病 とは

歯の周りには歯を支えるいろいろな組織（歯肉、歯根膜、セメント質、歯槽骨）があります。歯周病は、これらの歯を支える組織が細菌に感染し、炎症と破壊が進むことで起こります。歯周病はプラーク（歯垢）がたまることから始まります。ブラッシングで口腔内を清潔に保つことが一番です。

これらの症状は歯周病の兆候です！

- ◇朝起きたとき、口の中が粘ついたり妙な味をする。
- ◇歯を磨くときやリンゴを食べたとき、歯ぐきから出血することがある。
- ◇冷たい水を飲むと、むし歯もないのに、歯や歯ぐきがしみて痛い。
- ◇歯ぐきが赤くはれたり痛むことがあり、押すと血やウミが出る。
- ◇口臭があり、親しい人から口が臭いと言われたことがある。
- ◇鏡で見ると前よりも歯が長くなったように感じる。
- ◇歯ぐきがむずがゆく、ぐらぐらと動く感じがする。
- ◇歯と歯の間によく食べ物がはさまる。

予防法は生活習慣の改善です！！

◇たばこは吸わない！

ニコチンなどの作用によって、血液の流れが悪くなり、細菌と戦う働きが弱くなってしまいます。

◇軟らかいものばかり食べない！

柔らかい食べ物はカスが歯につき、プラークが形成されやすくなります。

◇糖分(砂糖)を摂り過ぎない！

大人だけでなく、今や子供にも歯周病が多くみられます。

◇ストレスをためない！

ストレスは歯ぎしりのもとになり、歯ぎしりは歯周病を悪化させます。自分では気がつかない歯ぎしりにも家族は注意を払いましょう。

かかりつけの歯科医を持ちましょう

心臓病や脳卒中の危険性を高めるメタボリックシンドローム

メタボリックシンドロームはこうして進行します！

食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足、喫煙など

すると

① 内臓のまわりに脂肪がたまる
(内臓脂肪型肥満)

② 脂質異常

③ 血圧高値

④ 高血糖

メタボリックシンドローム

メタボリックシンドロームを予防するためには、食事・運動・喫煙などの生活習慣の改善が何より大切です！

動脈硬化を促進

内臓脂肪が分泌する物質の働きで、様々な病気が進行したり、血栓がができやすくなったりして、動脈硬化が進む

心臓病

(心筋梗塞、狭心症など)

脳卒中

(脳出血、脳梗塞)

その他の動脈硬化性疾患

(壊疽、大動脈瘤など)

メタボリックシンドロームの診断基準

※上記の①に加えて、②～④の2項目以上に該当するとメタボリックシンドロームと診断されます。(また、①に加え、②～④の1項目に該当するとメタボリックシンドローム予備群となります。)

- ① 腹 囲：男性で85cm以上、女性で90cm以上
- ② 脂質異常：中性脂肪が150mg/dl
または(かつ) HDLコレステロール40mg/dl未満
- ③ 高血圧：収縮期血圧130mmhg以上
または(かつ) 拡張期血圧85mmhg以上
- ④ 高血糖：空腹時血糖が110mg/dl以上

※この診断基準でメタボリックシンドロームと診断された場合には、血糖値が正常であっても、糖に関する詳しい検査(75g糖負荷試験など)をお勧めします。医療機関にご相談ください。
※高中性脂肪血症、低HDLコレステロール血症、高血圧症、糖尿病で薬剤治療中の方はそれぞれの項目に該当します。

「メタボリックシンドローム診断基準検討委員会」平成17年4月8日発表

- 高尿酸血症(7.0mg/dl以上)はメタボリックシンドロームと関係が強いといわれています。
- 肥満は腎臓を傷つける因子です。

生活習慣病予防のための基礎知識

食生活

Point1 主食・主菜・副菜をそろえよう

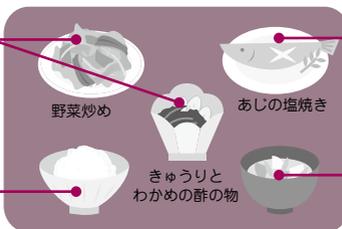
- 主食・主菜・副菜をそろえることで食事のバランスがとれます。
- 1日3食規則正しく食べ、腹8分目でごちそうさま。

副菜

野菜、海藻が中心のおかず

主食

主食を食べないとおかずが多くなり、塩分・脂肪過多のものと。



主菜

たんぱく質中心
肉・魚・卵・豆製品など、メインディッシュとなるおかず

貝だくさんの汁物

塩分を取り過ぎない為に汁物は、1日1杯に。かわりに副菜を添える。

野菜は1日5皿を目標に!

野菜の1日の目標摂取量は350g以上です。毎食、野菜を必ず食べましょう。

朝食1皿+昼食2皿+夕食2皿が理想です。



適量とるとバランスUP!

牛乳・乳製品



果物



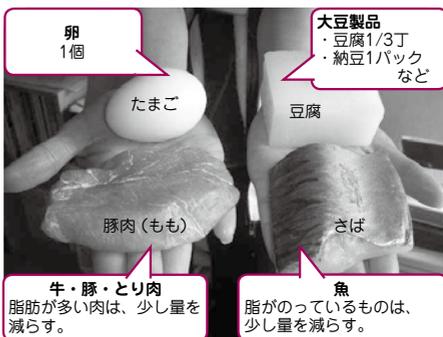
Point2 食事はゆっくりよくかんで!

ゆっくり食べると少量で満腹感が得られ、食べ過ぎを防止。糖の吸収も緩やかになります。

一口30回
一口食べるごとに
箸を置きゆっくり



たんぱく質は1食に手のひらサイズのどれか1つ



Point3 塩分はひかえめに!

塩分のとりすぎは、高血圧を引きおこしやすく脳卒中や心筋梗塞などの原因になります。男性は1日8g未満、女性は7g未満を目標に、減塩をこころがけましょう。※血圧が高めの方は6g未満が目安です。

減塩のコツ



運動

健康づくりのための運動基準2013

ふだんから元気に体を動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモティブシンドローム※1、うつ、認知症などによるリスクを下げるすることができます。例えば今より10分多く、毎日からだを動かしてみませんか？



+10で、さらに元気！

+10（プラス・テン）とは、
今より10分間多く体を動かそうという合言葉。
10分多くからだを動かすだけで、健康寿命※2をのばすことができます。

★ +10のアイデア ★

【家事・生活】

- ・ キビキビと掃除や洗濯
- ・ 庭の手入れ
- ・ 歩いて買い物
- ・ 早歩き
- ・ 歩幅を広く

【仕事中】

- ・ こまめに動く
- ・ 階段を使う
- ・ 遠くのトイレに行く
- ・ 姿勢を正す
- ・ 徒歩や自転車通勤

【休憩中】

- ・ 軽い体操
- ・ ストレッチ
- ・ 散歩や食事での外出



※1 ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは？

加齢や生活習慣が原因で足腰が衰えて、寝たきりなどになりやすい状態のことを指します。

※2 健康寿命とは？

健康日本21(第2次)では、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」としています。

健康診査等の記録

受診年月日		年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
問診・理学的所見						
身体計測	身長 (cm)					
	体重 (kg)					
	BMI					
	腹囲 (cm)					
	血圧測定 (mmHg)	/	/	/	/	/
脂質代謝	中性脂肪 (mg/dl)					
	HDL-コレステロール (mg/dl)					
	LDL-コレステロール (mg/dl)					
肝機能	GOT(AST) (IU/l)					
	GPT(ALT) (IU/l)					
	γ-GTP(γ-GT) (IU/l)					
糖代謝	空腹時血糖 (mg/dl)					
	ヘモグロビンA1c (%)					
尿検査	糖					
	蛋白					
貧血検査*	赤血球数 (万/mm ³)					
	血色素量 (g/dl)					
	※ヘマトクリット値 (%)					
心電図*						
眼底検査*						
メタボリック シンドローム判定 (該当区分に○)		該当・予備群 非該当	該当・予備群 非該当	該当・予備群 非該当	該当・予備群 非該当	該当・予備群 非該当
特定保健指導 の記録	特定保健指導 (該当区分に○)	積極的支援 動機づけ支援 情報提供	積極的支援 動機づけ支援 情報提供	積極的支援 動機づけ支援 情報提供	積極的支援 動機づけ支援 情報提供	積極的支援 動機づけ支援 情報提供
	その他 (指導内容等)					

健康診査等の記録

受診年月日		年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
問診・理学的所見						
身体計測	身長(cm)					
	体重(kg)					
	BMI					
	腹囲(cm)					
	血圧測定(mmHg)	/	/	/	/	/
脂質代謝	中性脂肪(mg/dl)					
	HDL-コレステロール(mg/dl)					
	LDL-コレステロール(mg/dl)					
肝機能	GOT(AST)(IU/l)					
	GPT(ALT)(IU/l)					
	γ-GTP(γ-GT)(IU/l)					
糖代謝	空腹時血糖(mg/dl)					
	ヘモグロビンA1c(%)					
尿検査	糖					
	蛋白					
貧血検査	赤血球数(万/mm ³)					
	血色素量(g/dl)					
	* ハマトクリット値(%)					
心電図*						
眼底検査*						
メタボリック シンドローム判定 (該当区分に○)		該当・予備群 非該当	該当・予備群 非該当	該当・予備群 非該当	該当・予備群 非該当	該当・予備群 非該当
特定保健指導 の記録	特定保健指導 (該当区分に○)	積極的支援 動機づけ支援 情報提供	積極的支援 動機づけ支援 情報提供	積極的支援 動機づけ支援 情報提供	積極的支援 動機づけ支援 情報提供	積極的支援 動機づけ支援 情報提供
	その他 (指導内容等)					

がん検診等の記録

☆がん検診を受けたら、ご自分で結果を記入してください。

☆要精検といわれたら必ず精密検査を受けましょう。

	平成	年度								
胃	受診月日									
	月	日	月	日	月	日	月	日	月	日
	結果		結果		結果		結果		結果	
肺	受診月日									
	月	日	月	日	月	日	月	日	月	日
	結果		結果		結果		結果		結果	
大腸	受診月日									
	月	日	月	日	月	日	月	日	月	日
	結果		結果		結果		結果		結果	
子宮	受診月日									
	月	日	月	日	月	日	月	日	月	日
	結果		結果		結果		結果		結果	
乳	受診月日									
	月	日	月	日	月	日	月	日	月	日
	結果		結果		結果		結果		結果	
	マンモグラフィ・エコー		マンモグラフィ・エコー		マンモグラフィ・エコー		マンモグラフィ・エコー		マンモグラフィ・エコー	
	月	日	月	日	月	日	月	日	月	日
	結果		結果		結果		結果		結果	
前立腺	受診月日									
	月	日	月	日	月	日	月	日	月	日
	結果		結果		結果		結果		結果	

肝炎ウイルス検査	受診年月日	年	月	日
	C型肝炎ウイルス	陽性	陰性	
	B型肝炎ウイルス	陽性	陰性	

ピロリ菌 胃がんリスク判定	受診年月日	年	月	日
	結果			

わたしの記録

年	月	日	内	容
年	月	日		
年	月	日		
年	月	日		
年	月	日		
年	月	日		
年	月	日		
年	月	日		
年	月	日		
年	月	日		
年	月	日		
年	月	日		
年	月	日		
年	月	日		

医療はじょうずにかかろう

1

自分の症状や用件を簡潔に話す。



2

過去の健康診断結果があればみせる。(健康手帳など)



3

現在薬を飲んでいるときは、その薬を持参する。



4

医師の注意をよく聞き、指示されたことは守る。



5

症状が変わったり、わからないときは医師に連絡する。



6

おとしよりの場合は、家族がいっしょにいくようにこころがける。



お ぼ え

氏 名				男・女
生年月日	明・大・昭・平	年	月	日
住 所	藤枝市 電話			
医療保険証 (記号番号)			介護保険証 (記号番号)	
緊急連絡先 (氏名・電話)				

生活習慣病等の記録						
家族歴 (血縁者)	<p>血縁者（親・兄弟・親の兄弟）のうち以下の病気にかかったことのある人がいましたら、当てはまるものに○をつけてください。</p> <p>肥満症 ・ 高血圧 ・ 糖尿病 ・ 脂質異常症（高脂血症） 高尿酸血症（痛風） ・ 慢性腎臓病 ・ 心臓病（狭心症・心筋梗塞） 脳血管疾患（くも膜下出血・脳梗塞・脳出血） ・ 閉塞性動脈硬化 その他（ ）</p>					
	既往歴・ 現病歴・ アレルギー歴等	病 名	治療開始 年齢(歳)	備 考	病 名	治療開始 年齢(歳)
メ モ						

