

健康記録編



- 健診結果を確認してみましよう
- がん検診 記録
- 健康づくりセルフチェックカレンダー

健診結果を確認してみましょう

自分の健診結果を確認し、あてはまるところに○を入れてみましょう。

検査項目			異常なし	要生活改善	要医療	検査項目の見方		
			今回の健診では基準値内でした。値は変化するので、毎年健診を受診し、確認しましょう。	今のうちに生活習慣を見直せば、改善が可能な段階です。	医療機関を受診して治療を受ける必要がある段階です。			
★はメタボリックシンドローム判定に関連する検査項目			値					
身体 の 大 き さ	身長	cm						
	体重	kg						
	★BMI		18.5~24.9	~18.4 , 25.0~		肥満の度合いを表す		
	★腹囲	男性	cm	~84.9	85.0~		内臓脂肪の量が反映される	
女性		cm	~89.9	90.0~				
血管への影響 (動脈硬化の危険因子)	内臓脂肪の蓄積	★中性脂肪	mg/dl	~149	150~299	300~	高くなると動脈硬化を促進	
		★HDLコレステロール(善玉)	mg/dl	40~	35~39	~34	低くなると動脈硬化を促進	
		AST (GOT)	IU/l	~30	31~50	51~	肝臓障害があったり脂肪肝になると値が上昇	
		ALT (GPT)	IU/l	~30	31~50	51~		
		γ-GT (γ-GTP)	IU/l	~50	51~100	101~		
	内皮障害	尿酸	mg/dl	~7.0	7.1~7.9	8.0~	高くなると血管を傷つける痛風になる	
		★血压	収縮期	mmHg	~129	130~139	140~	高血圧は血管を傷つけ動脈硬化を促進
			拡張期	mmHg	~84	85~89	90~	
	易血栓化	★アトリット	%	~45.9	46~50	51~	貧血の状態や血栓のできやすさを表す	
		血色素(ヘモグロビン)	男性	g/dl	13.1~	12.1~13.0		~12.0
女性			g/dl	12.1~	11.1~12.0	~11.0		
インスリン抵抗性		★血糖	空腹	mg/dl	~99	100~125		126~
	食後		mg/dl	~139	140~199	200~		
	★HbA1c	%	~5.5	5.6~6.4	6.5~			
尿酸			(-)	(+)	(++)~			
その他の動脈硬化危険因子	総コレステロール	mg/dl				高くなると動脈硬化を促進		
	LDLコレステロール(悪玉)	mg/dl	~119	120~139	140~			
	(Non-HDLコレステロール)	mg/dl	~149	150~169	170~			
血管変化	心臓	心電図				心臓の状態や眼の網膜にある動脈の状態をみる		
	脳	眼底検査		H0S0	H1S1		H2S2~H3S3	
	腎臓	血清クレアチニン	男性	mg/dl	~1.00	1.01~1.29	1.3~	腎機能の状態を表す
			女性	mg/dl	~0.70	0.71~0.99	1.0~	
		尿蛋白		(-)	(±)	(+)~		
尿潜血		(-) or (±)	(+)	(++)~				
喫煙								
腎機能 eGFR			60~	45~60未満	45未満	腎機能の状態を表す		

※検査機関や測定法により基準値が異なる場合があります。

がん検診記録

胃がん検診	受診年月日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
	判定	精検不要 要精検	精検不要 要精検	精検不要 要精検	精検不要 要精検	精検不要 要精検
	実施機関名					
	精密検査	受診年月日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
	受診機関名					
肺がん検診	受診年月日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
	判定	精検不要 要精検	精検不要 要精検	精検不要 要精検	精検不要 要精検	精検不要 要精検
	実施機関名					
	精密検査	受診年月日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
	受診機関名					
大腸がん検診	受診年月日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
	判定	精検不要 要精検	精検不要 要精検	精検不要 要精検	精検不要 要精検	精検不要 要精検
	実施機関名					
	精密検査	受診年月日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
	受診機関名					
子宮頸がん検診	受診年月日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
	判定	精検不要 要精検	精検不要 要精検	精検不要 要精検	精検不要 要精検	精検不要 要精検
	実施機関名					
	精密検査	受診年月日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
	受診機関名					
乳がん検診	受診年月日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
	判定	精検不要 要精検	精検不要 要精検	精検不要 要精検	精検不要 要精検	精検不要 要精検
	実施機関名					
	精密検査	受診年月日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
	受診機関名					

健康づくりセルフチェックカレンダー

●健康づくりセルフチェックカレンダーとは？

みなさんは、「健康」のために日々実行している取り組みはありますか？
このカレンダーは、目標を立て、実行することで健康を維持し、自己管理
をしていくことを目的としています。

健康づくりのために、さっそく取り組んでみましょう！

できるだけ**具体的な目標**を立ててみましょう!!
最初は「これならできる」という目標を立て、
続けられたらレベルアップしてみましょう！

(例)

4月

☆今月の目標☆

- ① 毎日血圧を測る
- ② 1日3食きちんと食べる
- ③ 1日8000歩を歩く

日	体重(kg)	血圧(mmHg)		歩数(歩)	目標①	目標②	目標③	メモ
1	56.4	朝 115/82	夜 135/90	4713	○	○	×	雨のため家で 過ごした。
2	56.8	朝 108/80	夜 130/86	8005	○	×	○	朝食を抜かし た。
3	56.8	朝 ×	夜 128/86	9510	×	○	○	朝、血圧を測 り忘れた。
4	56.3	朝 140/92	夜 150/84	6892	○	○	×	
5	56.9	朝 132/88	夜 148/92	8514	○	○	○	
6	56.6	朝 144/72	夜 ×	7113	×	○	×	夜、測定忘れ。
		朝	夜					

目標が決まったら、レッツトライ!!



月

☆今月の目標☆

①

②

③



日	体重(kg)	血圧(mmHg)		歩数(歩)	目標①	目標②	目標③	メモ
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					

日	体重(kg)	血圧(mmHg)		歩数(歩)	目標①	目標②	目標③	メモ
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					





☆今月の目標☆

①

②

③

日	体重(kg)	血圧(mmHg)		歩数(歩)	目標①	目標②	目標③	メモ
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					

日	体重(kg)	血圧(mmHg)		歩数(歩)	目標①	目標②	目標③	メモ
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					

