健康記録編



- 健診結果を確認してみましょう
- 健康診査記録
- 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〇を入れてみましょう。

					異常なし	要生活改善	要医療	
*1		検査項目 「リックシンドローム 」連する検査項目	判定に	値	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。	検査項目の見方
Ì	身	身長		cm				
	体	体重		kg				
	の 大	★BMI			18.5~24.9	~18.4	25.0~	肥満の度合いを表す
	ŧ	★腹囲	男性	cm	~84.9	85.	0~	内臓脂肪の量が反映される
	č	▼	女性	cm	~89.9	90	.0~	内側の目的の重か及吹される
	内	★中性脂肪	空腹	mg/dl	~149	150~299	300∼	高くなると動脈硬化を促進
血	臓	* 中江加加	食後	mg/dl	~174	175~299	300∼	500~急性膵炎のリスク
管	脂肪	★HDLコレステローノ	ル(善玉)	mg/dl	40~	35~39	~34	低くなると動脈硬化を促進
^	の	AST (GOT)		IU/I	~30	31~50	51~	
の影	蓄積	ALT (GPT)		IU/I	~30	31~50	51~	肝臓障害があったり脂肪肝 になると値が上昇
響	1月	γ-GT (γ-GTF	P)	IU/l	~50	51~100	101~	
_		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
動脈	皮障	★血圧	収縮期	mmHg	~129	130~139	140~	高血圧は血管を傷つけ動脈
硬	害	* IIII/I	拡張期	mmHg	~84	85~89	90~	硬化を促進
化		ヘマトクリット		%	~45.9	46~50	51~	
の危	血栓	血色素	男性	g/dl	13.1~	12.1~13.0	~12.0	貧血の状態や血栓のできや すさを表す
険	化	(ላ ፤ ታ"በビン)	女性	g/dl	12.1~	11.1~12.0	~11.0	,
因	1	★血糖	空腹	mg/dl	~99	100~125	126~	高値のときは、糖尿病が疑わ
子	抵ン抗ス	★皿稆	食後	mg/dl	~139	140~199	200~	れる *HbA1cは過去1〜2か月
	性リ	★HbA1c		%	~5.5	5.6~6.4	6.5~	の平均的な血糖値を知
	ン	尿糖			(-)	(+)	(++) ~	る指標
その	他の	総コレステロール		mg/dl				
		LDLコレステロール(タ	悪玉)	mg/dl	~119	120~139	140~	高くなると動脈硬化を促進
危険	因子	(Non-HDL3	レステロール)	mg/dl	~149	150~169	170~	
	心臓	心電図						心臓の状態や眼の網膜にあ
ḿ	脳	眼底検査			H0S0	H1S1	H2S2~H3S3	る動脈の状態をみる
管		血清クレアチニン	男性	mg/dl	~1.00	1.01~1.29	1.3~	
変 化	腎	Ⅲ/目フレアアア	女性	mg/dl	~0.70	0.71~0.99	1.0~	腎機能や膀胱、尿路の炎症
16	臓	尿蛋白			(-)	(±)	(+) ~	等を表す
		尿潜血			(-) or (±)	(+)	(++) ~	
喫煙	<u> </u>							
腎機	能 e(GFR			60∼	60	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。

健康診查 記録

		•		<u> </u>						
年	齢		歳		歳		歳			歳
受診	年月	年	月	年	月	年	月	年		月
健診										
(当ては Oを記	まる方に 2入)	空腹・負	後後	空腹・食	後	空腹・食	き後	空腹・	食後	
身長										
体重										
ВМІ										
腹囲										
中性脂肪										
HDLJVXテเ	コール									
AST (GC	T)									
ALT (GP	T)									
γ-GT (γ-	GTP)									
尿酸										
4 F	収縮期									
血圧	拡張期									
ヘマトクリット	•									
血色素(^{	(ל"םנ"ט									
血糖										
HbA1c										
尿糖										
総コレステローノ	ŀ									
LDLコレステロ	- <i> </i>									
(Non-HD)Lコレステロール)									
心電図										
眼底検査										
血清クレアチュ	<u>ت</u>									
尿蛋白										
尿潜血										
喫煙										
腎機能 e	GFR									
/** = \ /* *	m	アニュナンス	_	- 1 - 10 1-4-4		. ===	- /	0)601	EEO	

健診結果について気になることがあれば、健康長寿課へ。 電話 (088)621-5521

がん検診 記録

	5	受診年月日	年	月	日	年	月	日	年	月	日	年	月	日	年	月	日
胃		判定	精検不要	三/要精	検	精検不要	三/要	精検	精検不要	/要	精検	精検不	要/要	精検	精検不要	更/要	精検
がん	Ę	ミ施機関名															
検診	精密	受診年月日	年	月	日	年	月	日	年	月	日	年	月	日	年	月	日
	検査	受診機関名															
	2	受診年月日	年	月	日	年	月	日	年	月	田	年	月	日	年	月	日
肺		判定	精検不要	三/要精	検	精検不要	三/要	精検	精検不要	/要	精検	精検不	要/要	精検	精検不要	更/要	精検
がんか	THE STATE OF THE S	ミ施機関名															
検診	精密	受診年月日	年	月	日	年	月	日	年	月	日	年	月	日	年	月	日
	· 検 査	受診機関名															
	EZ	受診年月日	年	月	日	年	月	日	年	月	П	年	月	日	年	月	日
大腸		判定	精検不要	三/要精	検	精検不要	三/要	精検	精検不要	/要	精検	精検不	要/要	精検	精検不要	更/要	精検
がん	J	ミ施機関名															
検	精密	受診年月日	年	月	日	年	月	日	年	月	日	年	月	日	年	月	日
診	検査	受診機関名															
子	3	受診年月日	年	月	日	年	月	日	年	月	日	年	月	日	年	月	日
宮		判定	精検不要	三/要精	検	精検不要	三/要	精検	精検不要	/要	精検	精検不	要/要	精検	精検不要	更/要	精検
頸が	E	ミ施機関名															
ん 検	精密	受診年月日	年	月	日	年	月	日	年	月	日	年	月	日	年	月	日
診	検査	受診機関名															
	3	受診年月日	年	月	日	年	月	日	年	月	日	年	月	日	年	月	日
乳		判定	精検不要	三/要精	検	精検不要	三/要	精検	精検不要	/要	精検	精検不	要/要	精検	精検不要	更/要	精検
がんか	3	ミ施機関名															
検診	精密	受診年月日	年	月	日	年	月	日	年	月	日	年	月	日	年	月	日
	検査	受診機関名															
前	5	受診年月日	年	月	日	年	月	日	年	月	日	年	月	日	年	月	日
立		判定	精検不要	/要精	検	精検不要	-	精検	精検不要	/要	精検	精検不	要/要	精検	精検不要	更/要	精検
腺が	J	ミ施機関名															
ん検	精密	受診年月日	年	月	日	年	月	日	年	月	日	年	月	日	年	月	日
診	検査	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

B	体重(kg)	血圧(r	nmHg)	歩数(歩)	目標①	目標②	目標③	メモ
1	56.4	朝 115/82	夜 135/90	4713	0	0	×	雨のため家で 過ごした。
2	56.8	朝 108/80	夜 130/86	8005	0	×	0	朝食を抜かした。
3	56.8	朝 ×	夜 128/86	9510	×	0	0	朝、血圧を測り忘れた。
4	56.3	朝 140/92	夜 150/84	6892	0	0	×	
5	56.9	朝 132/88	夜 148/92	8514	0	0	0	
6	56.6	朝 144/72	夜 ×	7113	×	0	×	夜、測定忘れ。
		朝	夜					10

目標が決まったら、レッツトライ!!



B	体重(kg)	血 圧(r	nmHg)	歩数(歩)	目標①	目標②	目標③	メモ
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝						
		朝						
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝						
		朝	夜					
		朝						
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
	L	I			L			

B	体重(kg)	血圧(r	nmHg)	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					
		±n	#					
		朝	夜					
		朝	夜					
		别	1X					
		朝	夜					
		7/1						
		朝	夜					
		177						
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
								-/-



В	体重(kg)	血 圧(r	nmHg)	歩数(歩)	目標①	目標②	目標③	メモ
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝						
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					

В	体重(kg)	m圧(r	nmHg)	歩数(歩)	目標①	目標②	目標③	メモ
	11.72.11.67	朝	夜	2 30.37		1	1	, ,
		17 7	110					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		+2						
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					an ila



В	体重(kg)	血 圧(r	nmHg)	歩数(歩)	目標①	目標②	目標③	メモ
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝						
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					

B	体重(kg)	血圧(r	nmHg)	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					
		±n	#					
		朝	夜					
		朝	夜					
		别	1X					
		朝	夜					
		7/1						
		朝	夜					
		177						
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
								-/-



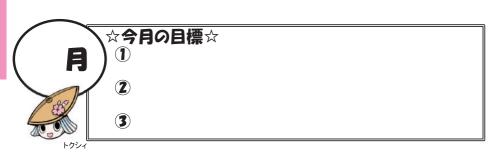
В	体重(kg)	血 圧(r	nmHg)	歩数(歩)	目標①	目標②	目標③	メモ
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝						
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					

朝 夜 朝 夜 朝 夜 朝 夜 朝 夜 朝 夜 朝 夜 朝 夜 朝 夜 朝 夜	メモ	目標③	目標②	目標①	歩数(歩)	mmHg)	血圧(r	体重(kg)	В
朝 夜 朝 夜 朝 夜 朝 夜 朝 夜 朝 夜 朝 夜 朝 夜 朝 夜 朝 夜						夜	朝		
朝 夜 朝 夜 朝 夜 朝 夜 朝 夜 朝 夜 朝 夜 朝 夜 朝 夜 朝 夜						存	古日		
朝 夜 朝 夜 朝 夜 朝 夜 朝 夜 朝 夜 朝 夜 朝 夜 朝 夜 朝 夜						12	别		
朝 夜 朝 夜 朝 夜 朝 夜 朝 夜 朝 夜						夜	朝		
朝 夜 朝 夜 朝 夜 朝 夜 朝 夜 朝 夜									
朝 夜 朝 夜 朝 夜 朝 夜 朝 夜						夜	朝		
朝 朝 夜 朝 朝 夜 朝 朝 夜						夜	朝		
朝 朝 夜 朝 南 夜 朝 夜 朝 夜						夜	朝		
朝 朝 南 南 夜 朝 夜 朝 夜						夜	 朝		
朝 夜 朝						夜	朝		
朝夜						夜	朝		
						夜	朝		
朝						夜	朝		
						夜	朝		
朝						夜	朝		
朝									
朝									
朝									
朝						夜	朝		



В	体重(kg)	血 圧(r	nmHg)	歩数(歩)	目標①	目標②	目標③	メモ
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝						
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					

В	体重(kg)	m开(r	nmHg)	歩数(歩)	目標①	目標②	目標③	メモ
J	11 == (1/6)	朝	夜	> >\(\sigma\)		1350		
		升力	12					
		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					



В	体重(kg)	血 圧(r	nmHg)	歩数(歩)	目標①	目標②	目標③	メモ
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝						
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					
		朝	夜					

В	体重(kg)	血圧(r	nmHg)	歩数(歩)	目標①	目標②	目標③	メモ
		朝	夜					
		朝	夜					
		1 7.1	12					
		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					//
	L	l .	I.					

