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○を入れてみましょう。

検査項目				値	異常なし 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。	要生活改善 今のうちに生活習慣を見直せば、改善が可能な段階です。	要医療 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
★はメタボリックシンドローム判定に関連する検査項目								
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	空腹	mg/dl	～149	150～299	300～	高くなると動脈硬化を促進
			食後	mg/dl	～174	175～299	300～	500～急性膵炎のリスク
		★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
		★血圧	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	ﾍﾏﾄｸﾘｯﾄ		%	～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（ﾍﾓｸﾞﾛﾋﾞﾝ）	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～	高値のときは、糖尿病が疑われる ＊HbA1cは過去1～2か月の平均的な血糖値を知る指標
			食後	mg/dl	～139	140～199	200～	
		★HbA1c		%	～5.5	5.6～6.4	6.5～	
		尿糖			（－）	（＋）	（＋＋）～	
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～	腎機能や膀胱、尿路の炎症等を表す
			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
尿蛋白/Cr比				g/gCr	～0.14	0.15～0.49	0.50以上	腎機能の状態を表す
推定一日食塩摂取量				g				

※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。

健康診査 記録

年齢		歳	歳	歳	歳
受診年月		年　月	年　月	年　月	年　月
健診機関					
（当てはまる方に〇を記入）		空腹・食後	空腹・食後	空腹・食後	空腹・食後
身長					
体重					
BMI					
腹囲					
中性脂肪					
HDLｺﾚｽﾃﾛｰﾙ					
AST（GOT）					
ALT（GPT）					
γ-GT（γ-GTP）					
尿酸					
血圧	収縮期				
	拡張期				
ﾍﾏﾄｸﾘｯﾄ					
血色素(ﾍﾓｸﾞﾛﾋﾞﾝ)					
血糖					
HbA1c					
尿糖					
総ｺﾚｽﾃﾛｰﾙ					
LDLｺﾚｽﾃﾛｰﾙ					
（Non－HDLｺﾚｽﾃﾛｰﾙ）					
心電図					
眼底検査					
血清ｸﾚｱﾁﾆﾝ					
尿蛋白					
尿潜血					
喫煙					
腎機能　eGFR					
尿蛋白/Cr比					
推定一日食塩摂取量					

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

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	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	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	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	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	年　月　日
		受診機関名								
前立腺がん検診	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	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

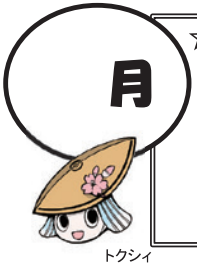
☆今月の目標☆
① 毎日血圧を測る
② １日３食きちんと食べる
③ １日８０００歩を歩く

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！！



トクシィ



☆今月の目標☆

①

②

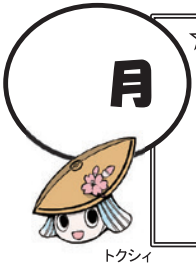
③

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					

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					



トクシィ



☆今月の目標☆

①

②

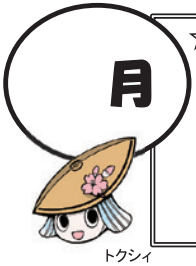
③

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					



トクシィ



☆今月の目標☆

①

②

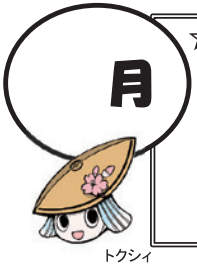
③

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					



トクシィ



☆今月の目標☆

①

②

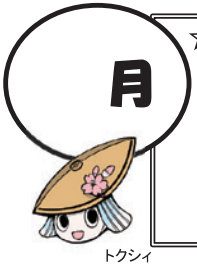
③

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					



トクシィ



☆今月の目標☆

①

②

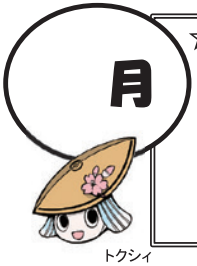
③

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					



トクシィ



☆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					



トクシィ