

健康の記録

毎年1回、健康診査を受けましょう



健康診査の記録 ①

実施機関名		食 後 時 間	
受診年月日		中 性 脂 肪	mg/dL
No.		HDLコレステロール	mg/dL
身 長	cm	LDLコレステロール	mg/dL
体 重	kg	AST(GOT)	IU/L
腹 囲	cm	ALT(GPT)	IU/L
B M I		γ-GT (GTP)	IU/L
尿 検 査	たん 白	血 (空 腹 時) 糖	mg/dL
	糖	HbA1c (NGSP値)	%
	潜 血	クレアチニン	mg/dL
	血 圧 (収縮/拡張期)	eGFR	mL/分/1.73m ²
	/	尿 酸	mg/dL
心 電 図	正常・軽度異常・異常	赤 血 球 数	万/μL
眼 底 検 査	正常・軽度異常・異常	血 色 素 量	g/dL
メタボリックシンドローム判 定		ハマトクリット値	%
保健指導レベル			
総合判定	<ul style="list-style-type: none"> ・異常認めず ・要注意 ・要医療 ・要継続医療 	その他の所見	
その他の検診			

健診結果は必ずこの手帳に記入してください。

※健診当日は、なるべく検査前の一食(朝食または昼食)を抜いて受けるようにしましょう。

健康診査の記録 ②

実施機関名		食 後 時 間	
受診年月日		中 性 脂 肪	mg/dL
No.		HDLコレステロール	mg/dL
身 長	cm	LDLコレステロール	mg/dL
体 重	kg	AST(GOT)	IU/L
腹 囲	cm	ALT(GPT)	IU/L
B M I		γ-GT (GTP)	IU/L
尿 検 査	たん 白	血 (空 腹 時) 糖	mg/dL
	糖	HbA1c (NGSP値)	%
	潜 血	クレアチニン	mg/dL
	血 圧 (収縮/拡張期)	eGFR	mL/分/1.73m ²
	/	尿 酸	mg/dL
心 電 図	正常・軽度異常・異常	赤 血 球 数	万/μL
眼 底 検 査	正常・軽度異常・異常	血 色 素 量	g/dL
メタボリックシンドローム判 定		ハマトクリット値	%
保健指導レベル			
総合判定	<ul style="list-style-type: none"> ・異常認めず ・要注意 ・要医療 ・要継続医療 	その他の所見	
その他の検診			

血圧と体重の記録

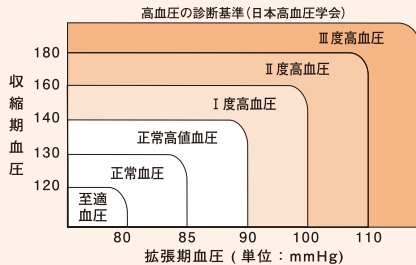
健康管理のため、血圧・体重の変化をメモしましょう。

年・月・日	血圧(最高～最低)	体重	年・月・日	血圧(最高～最低)	体重
・ ・	～ mmHg	kg	・ ・	～ mmHg	kg
・ ・	～ mmHg	kg	・ ・	～ mmHg	kg
・ ・	～ mmHg	kg	・ ・	～ mmHg	kg
・ ・	～ mmHg	kg	・ ・	～ mmHg	kg
・ ・	～ mmHg	kg	・ ・	～ mmHg	kg
・ ・	～ mmHg	kg	・ ・	～ mmHg	kg
・ ・	～ mmHg	kg	・ ・	～ mmHg	kg
・ ・	～ mmHg	kg	・ ・	～ mmHg	kg
・ ・	～ mmHg	kg	・ ・	～ mmHg	kg
・ ・	～ mmHg	kg	・ ・	～ mmHg	kg
・ ・	～ mmHg	kg	・ ・	～ mmHg	kg
・ ・	～ mmHg	kg	・ ・	～ mmHg	kg
・ ・	～ mmHg	kg	・ ・	～ mmHg	kg
・ ・	～ mmHg	kg	・ ・	～ mmHg	kg
・ ・	～ mmHg	kg	・ ・	～ mmHg	kg

年・月・日	血圧(最高～最低)	体重	年・月・日	血圧(最高～最低)	体重
・ ・	～ mmHg	kg	・ ・	～ mmHg	kg
・ ・	～ mmHg	kg	・ ・	～ mmHg	kg
・ ・	～ mmHg	kg	・ ・	～ mmHg	kg
・ ・	～ mmHg	kg	・ ・	～ mmHg	kg
・ ・	～ mmHg	kg	・ ・	～ mmHg	kg
・ ・	～ mmHg	kg	・ ・	～ mmHg	kg
・ ・	～ mmHg	kg	・ ・	～ mmHg	kg
・ ・	～ mmHg	kg	・ ・	～ mmHg	kg
・ ・	～ mmHg	kg	・ ・	～ mmHg	kg
・ ・	～ mmHg	kg	・ ・	～ mmHg	kg
・ ・	～ mmHg	kg	・ ・	～ mmHg	kg
・ ・	～ mmHg	kg	・ ・	～ mmHg	kg
・ ・	～ mmHg	kg	・ ・	～ mmHg	kg
・ ・	～ mmHg	kg	・ ・	～ mmHg	kg
・ ・	～ mmHg	kg	・ ・	～ mmHg	kg
・ ・	～ mmHg	kg	・ ・	～ mmHg	kg

血圧について

血圧は測定時の温度や環境、からだの調子、ストレスなどで変化します。定期的に測定して、普段の血圧値を把握しておきましょう。



体重について

太りすぎややせすぎに注意し適正体重を維持することが大切です。国際的に広く用いられている体格指数BMI(Body Mass Index)を計算し、体重管理の目安にしましょう。

BMIとは

体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m

=

18.5未満の方、やせすぎです!
25以上の方、肥満です!



【身長155cm 体重53kg の人の場合】

BMI = 53(kg) ÷ 1.55 (m) ÷ 1.55 (m) ≒ 22.1

がん検診の記録

～定期的にがん検診を受けましょう～ 健診結果はこの手帳に記入してください。

※ただし、気になる自覚症状(下記参考)が現れたら、定期検診を待たず、かかりつけの医師に相談しましょう。

検診の種類		胃がん検診	肺がん検診	大腸がん検診
各がんの 主な自覚症状		胃の具合が悪い、 食欲がない、 好みが変わったなど	せきが続く、たんに 血がまじる、声か かすれるなど	便に血や粘液が まじるなど
検診受診日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
受診機関名				
判 定		・異常認めず ・要 精 密	・異常認めず ・要 精 密	・異常認めず ・要 精 密
精密 検査	受診年月日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
	受診機関名			
検診受診日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
受診機関名				
判 定		・異常認めず ・要 精 密	・異常認めず ・要 精 密	・異常認めず ・要 精 密
精密 検査	受診年月日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
	受診機関名			
検診受診日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
受診機関名				
判 定		・異常認めず ・要 精 密	・異常認めず ・要 精 密	・異常認めず ・要 精 密
精密 検査	受診年月日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
	受診機関名			

検診の種類		乳がん検診	子宮頸がん検診	前立腺がん検診
各がんの 主な自覚症状		乳房のなかに しこりがあるなど	不正出血や普段と 違うおりものの 増加など	排尿に関するトラブル、 尿のされが悪い、 夜間の頻尿など
検診受診日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
受診機関名				
判 定		・異常認めず ・要 精 密	・異常認めず ・要 精 密	・異常認めず ・要 精 密
精密 検査	受診年月日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
	受診機関名			
検診受診日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
受診機関名				
判 定		・異常認めず ・要 精 密	・異常認めず ・要 精 密	・異常認めず ・要 精 密
精密 検査	受診年月日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
	受診機関名			
検診受診日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
受診機関名				
判 定		・異常認めず ・要 精 密	・異常認めず ・要 精 密	・異常認めず ・要 精 密
精密 検査	受診年月日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
	受診機関名			