

逗子市

健康づくり手帳

Health care note



health

ME-BYO

illness

健康チェックでのばそう！健康寿命！

食

運動

社会
参加

逗子市

目次

けんしんの記録

～からだの中をチェック～

- 1 特定健康診査・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3～4ページ
- 2 特定保健指導・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 5～6ページ
- 3 がん検診（胃・肺・乳他）・・・・・・・・・・ 7～10ページ
- 4 歯周病検診・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 11～12ページ
- 5 骨粗しょう症・肝炎ウイルス検診・・・・・・・・ 13～14ページ
- 6 予防接種の記録（肺炎球菌ワクチン予防接種）・・ 14ページ

セルフチェックの記録 I

～血圧・メタボ・血管年齢チェック～

- 7 血圧・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 17～20ページ
- 8 身長・体組成・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 21～22ページ
- 9 血管年齢・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 23ページ

セルフチェックの記録 II

～健康寿命チェック～

- 10 認知症機能評価・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 25ページ
- 11 口コミ度テスト・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 26ページ
- 12 握力・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 27～28ページ
- 13 ウォーキング・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 29～30ページ
- 14 健康遊具・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 31ページ
- 15 私の健康づくり活動の記録・・・・・・・・・・ 32ページ
おぼえがき（私の記録）

けんしんの記録



～からだの中をチェック～



1 特定健康診査の記録

受診年月日		年 月 日	年 月 日
身長		cm	cm
体重		kg	kg
腹囲		cm	cm
B M I			
血圧(収縮期～拡張期)		～ mmHg	～ mmHg
血中脂質検査	中性脂肪	mg/dℓ	mg/dℓ
	HDLコレステロール	mg/dℓ	mg/dℓ
	LDLコレステロール	mg/dℓ	mg/dℓ
肝機能検査	AST(GOT)	U/ℓ	U/ℓ
	ALT(GPT)	U/ℓ	U/ℓ
	γ-GT(γ-GTP)	U/ℓ	U/ℓ
血糖検査	空腹時血糖	mg/dℓ	mg/dℓ
	HbA1c (NGSP)	%	%
尿検査	糖	－ 土 + ++ +++	－ 土 + ++ +++
	蛋白質	－ 土 + ++ +++	－ 土 + ++ +++
貧血検査	赤血球数	万/mm ³	万/mm ³
	血色素量 (ヘモグロビン)	g/dℓ	g/dℓ
	ヘマトクリット	%	%
心電図		異常認めず 異常あり(疑)	異常認めず 異常あり(疑)
眼底		異常認めず 異常あり(疑)	異常認めず 異常あり(疑)
その他	既往歴		
	服薬歴		
	喫煙歴		
	自覚症状		
	他覚症状		
メタボリック シンドローム判定 (該当区分に○)		基準該当 予備群該当 非該当	基準該当 予備群該当 非該当
医師の判断/ 判断した医師			
受診機関名			

年 月 日	年 月 日	年 月 日
cm	cm	cm
kg	kg	kg
cm	cm	cm
~ mmHg	~ mmHg	~ mmHg
mg/dℓ	mg/dℓ	mg/dℓ
mg/dℓ	mg/dℓ	mg/dℓ
mg/dℓ	mg/dℓ	mg/dℓ
U/ℓ	U/ℓ	U/ℓ
U/ℓ	U/ℓ	U/ℓ
U/ℓ	U/ℓ	U/ℓ
mg/dℓ	mg/dℓ	mg/dℓ
%	%	%
- ± + ++ +++	- ± + ++ +++	- ± + ++ +++
- ± + ++ +++	- ± + ++ +++	- ± + ++ +++
万/mm ³	万/mm ³	万/mm ³
g/dℓ	g/dℓ	g/dℓ
%	%	%
異常認めず	異常認めず	異常認めず
異常あり(疑)	異常あり(疑)	異常あり(疑)
異常認めず	異常認めず	異常認めず
異常あり(疑)	異常あり(疑)	異常あり(疑)
基準該当 予備群該当 非該当	基準該当 予備群該当 非該当	基準該当 予備群該当 非該当



2 特定保健指導の記録

受診年月日	年月日	年月日
特定保健指導 (該当区分に○)	積極的支援 動機付け支援 情報提供	積極的支援 動機付け支援 情報提供
そ の 他 (内容等)		

年 月 日	年 月 日	年 月 日
積極的支援 動機付け支援 情報提供	積極的支援 動機付け支援 情報提供	積極的支援 動機付け支援 情報提供



3 がん検診の記録

◎胃がん検診の記録

受診年月日	年 月 日	年 月 日
判 定	精検不要・要精検	精検不要・要精検
実施機関名		

精密検査	受診年月日	年 月 日	年 月 日
	受診機関名		



◎肺がん検診の記録

受診年月日	年 月 日	年 月 日
判 定	精検不要・要精検	精検不要・要精検
実施機関名		

精密検査	受診年月日	年 月 日	年 月 日
	受診機関名		



◎乳がん検診の記録

受診年月日	年 月 日	年 月 日
判 定	精検不要・要精検	精検不要・要精検
実施機関名		

精密検査	受診年月日	年 月 日	年 月 日
	受診機関名		



.....

年 月 日	年 月 日	年 月 日
精検不要・要精検	精検不要・要精検	精検不要・要精検

年 月 日	年 月 日	年 月 日



.....

年 月 日	年 月 日	年 月 日
精検不要・要精検	精検不要・要精検	精検不要・要精検


年 月 日	年 月 日	年 月 日



.....


年 月 日	年 月 日	年 月 日
精検不要・要精検	精検不要・要精検	精検不要・要精検

年 月 日	年 月 日	年 月 日

 ◎大腸がん検診の記録

受診年月日	年 月 日	年 月 日
判 定	便潜血陰性・要精検 ()	便潜血陰性・要精検 ()
実施機関名		

精密検査	受診年月日	年 月 日	年 月 日
	受診機関名		

 ◎子宮(頸)がん検診の記録

受診年月日	年 月 日	年 月 日
判 定	精検不要・要精検	精検不要・要精検
子宮体がん検診	実施・未実施	実施・未実施
実施機関名		

精密検査	受診年月日	年 月 日	年 月 日
	受診機関名		

◎胃がんリスク検診の記録

受診年月日	年 月 日	年 月 日
判 定	精検不要・要精検	精検不要・要精検
実施機関名		

精密検査	受診年月日	年 月 日	年 月 日
	受診機関名		

※胃がんリスク検診は「リスクは低い」と判定された方のみ5年後に再受診可能です。



年 月 日	年 月 日	年 月 日
便潜血陰性・要精検 ()	便潜血陰性・要精検 ()	便潜血陰性・要精検 ()

年 月 日	年 月 日	年 月 日



年 月 日	年 月 日	年 月 日
精検不要・要精検	精検不要・要精検	精検不要・要精検
実施・未実施	実施・未実施	実施・未実施

年 月 日	年 月 日	年 月 日





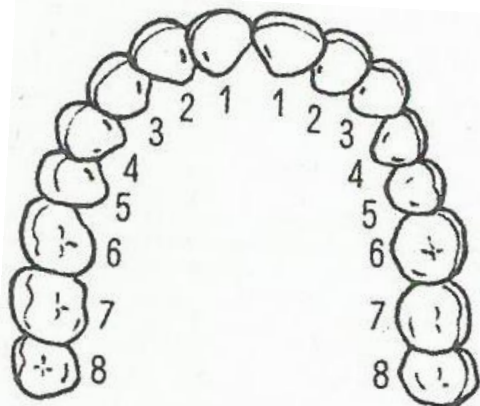
4 歯周病検診の記録

受診年月日	年 月 日	年 月 日
判 定	異常なし 要指導・要精検	異常なし 要指導・要精検
口内の清潔状態	良好・不十分	良好・不十分
歯茎の状態	異常認めず・要治療	異常認めず・要治療
こうごう 咬合の状態	異常認めず・要治療	異常認めず・要治療
こうくう 口腔粘膜の状態	異常認めず・要治療	異常認めず・要治療

実施機関名			
精密 検査	受診年月日	年 月 日	年 月 日
	受診機関名		

〈歯の状態〉

上あご



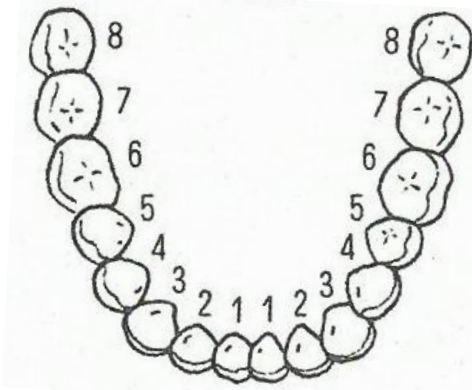
- 1 中切歯
- 2 側切歯
- 3 犬歯
- 4 第一小臼歯
- 5 第二小臼歯
- 6 第一大臼歯
- 7 第二大臼歯
- 8 第三大臼歯
(親知らず)



年 月 日	年 月 日	年 月 日
異常なし 要指導・要精検	異常なし 要指導・要精検	異常なし 要指導・要精検
良好・不十分 異常認めず・要治療 異常認めず・要治療 異常認めず・要治療	良好・不十分 異常認めず・要治療 異常認めず・要治療 異常認めず・要治療	良好・不十分 異常認めず・要治療 異常認めず・要治療 異常認めず・要治療
年 月 日	年 月 日	年 月 日

〈歯の状態〉

下あご



- 1 中切歯
- 2 側切歯
- 3 犬歯
- 4 第一小臼歯
- 5 第二小臼歯
- 6 第一大臼歯
- 7 第二大臼歯
- 8 第三大臼歯
(親知らず)

5 骨粗しょう症検診、肝炎ウイルス検診記録

◎骨粗しょう症検診の記録



受診年月日		年 月 日	年 月 日
判 定		異常なし 要指導・要精検	異常なし 要指導・要精検
実施機関名			
その他の所見			
精密検査	受診年月日	年 月 日	年 月 日
	受診機関名		

◎肝炎ウイルス検診の記録



受診年月日		年 月 日
HBs抗原検査		陽性 陰性
O型肝炎ウイルス検査	判定結果	1. 現在、O型肝炎ウイルスに感染している可能性が高い 2. 現在、O型肝炎ウイルスに感染している可能性が低い
	判定理由	
実施機関名		

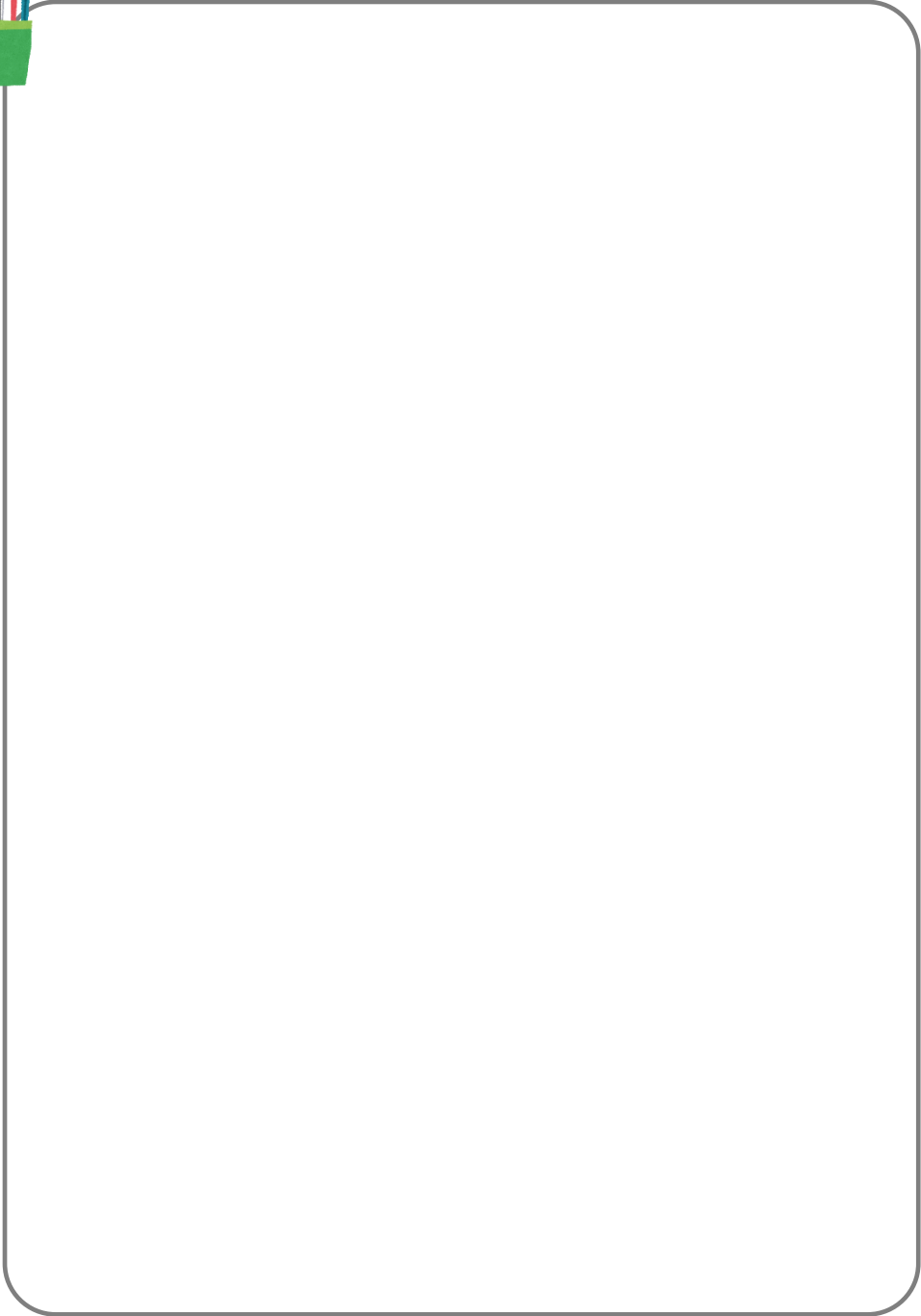


年 月 日	年 月 日	年 月 日
異常なし 要指導・要精検	異常なし 要指導・要精検	異常なし 要指導・要精検
年 月 日	年 月 日	年 月 日

6 予防接種の記録

◎高齢者肺炎球菌ワクチン(23価)予防接種の記録

接種年月日	年 月 日
実施機関名	

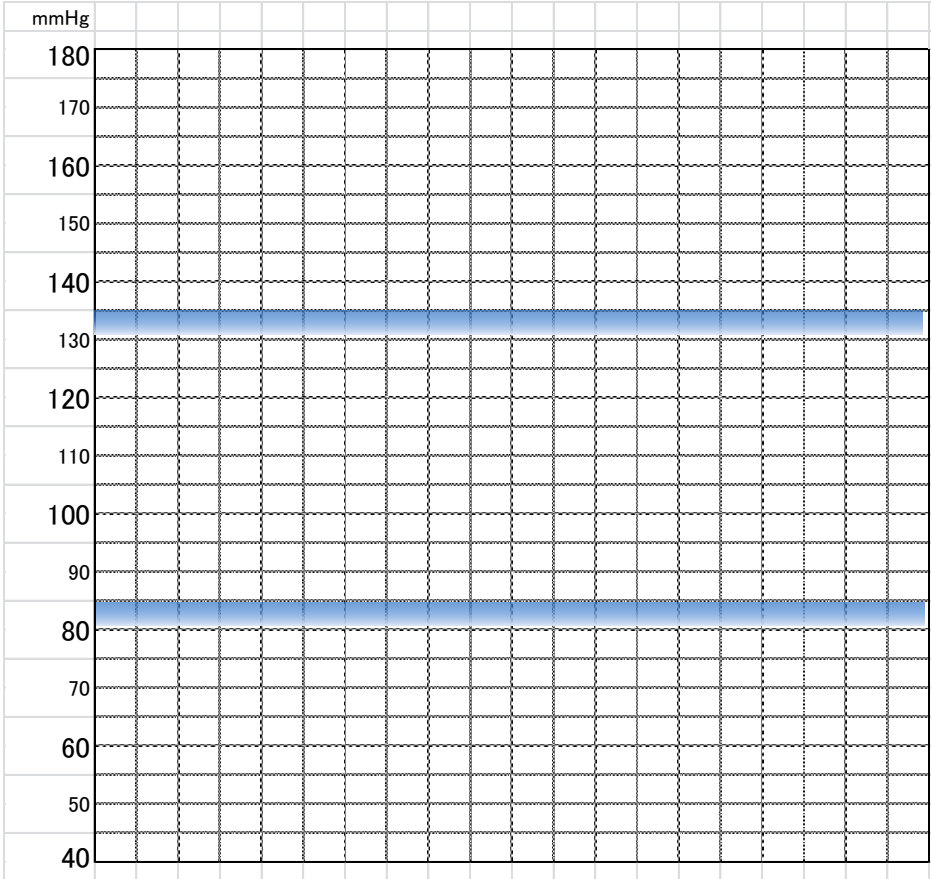


セルフチェックの記録 I

～血圧チェック・メタボチェック・血管年齢チェック～



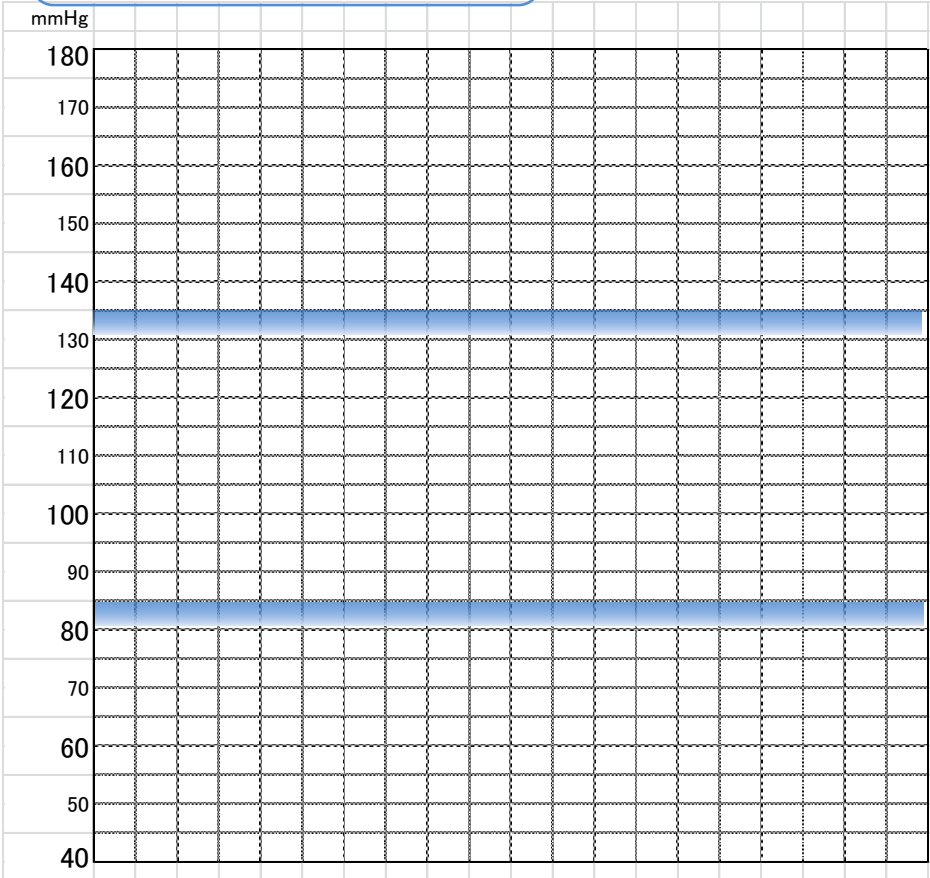
7 血圧の記録



測定日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
血圧	最大	最大	最大	最大	最大	最大	最大	最大	最大	最大
	最小	最小	最小	最小	最小	最小	最小	最小	最小	最小
脈拍数										



家庭血圧の降圧目標は
135/85mmHg が目安です。
ブルーのラインより下を目指しましょう。

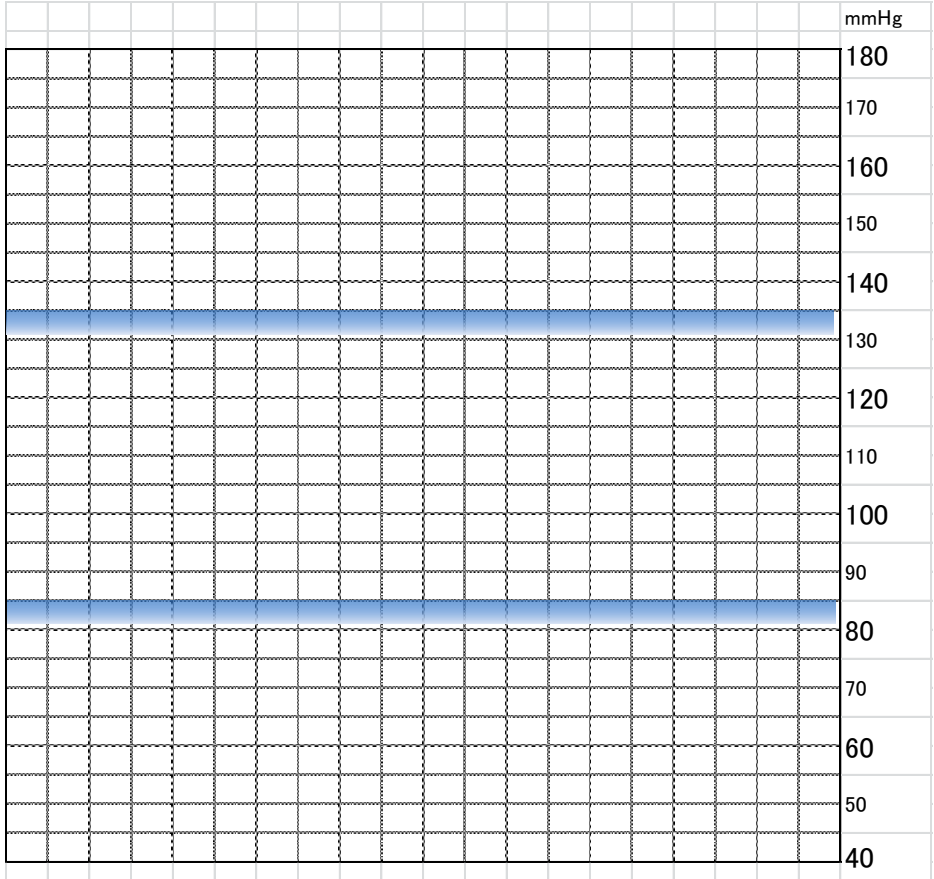


測定日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
血圧	最大	最大	最大	最大	最大	最大	最大	最大	最大	最大
	最小	最小	最小	最小	最小	最小	最小	最小	最小	最小
脈拍数										



セルフチェックの記録 I

家庭血圧の降圧目標は
135/85mmHgが目安です。
ブルーのラインより下を目指しましょう。



/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	測定日
最大	最大	最大	最大	最大	最大	最大	最大	最大	最大	血圧
最小	最小	最小	最小	最小	最小	最小	最小	最小	最小	
										脈拍数



家庭血圧の測定方法

1. 測定する位置

上腕部、心臓の高さに近い上腕部での測定値が最も安定。

2. 測定時の条件

朝：起床後1時間以内、排尿後、朝食前、服薬前、座った姿勢で1～2分間安静にした後

晩：就床前、座った姿勢で1～2分間安静にした後

☆主治医の指示がある場合にはそれに従ってください。

歩いたり、飲食したりすると血圧は上昇します。血圧測定時には椅子などに腰掛け、体の力を抜いて1～2分間安静にしてから測定します。



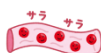


8 身長・体組成の記録

計測日		年 月 日 ()	年 月 日 ()	
体組成	筋肉・脂肪	体重	kg	kg
		筋肉量	kg	kg
		体脂肪量	kg	kg
	肥満評価	BMI		
		体脂肪率	%	%
		腹囲	cm	cm
		内臓脂肪指数		
	部別別 筋肉バランス			
	筋肉量kg /発達程度%		左	右
	体成分	体水分	kg	kg
		タンパク質	kg	kg
		ミネラル	kg	kg
	基礎代謝量		kcal	kcal
	摂取エネルギー量目安		kcal	kcal
	筋肉・脂肪 調節	筋肉	kg	kg
脂肪		kg	kg	
身体発達点数		点	点	
身長 (cm)		cm	cm	



年 月 日()	年 月 日()	年 月 日()
kg	kg	kg
kg	kg	kg
kg	kg	kg
%	%	%
cm	cm	cm
kg	kg	kg
kg	kg	kg
kg	kg	kg
kcal	kcal	kcal
kcal	kcal	kcal
kg	kg	kg
kg	kg	kg
点	点	点
cm	cm	cm



9 血管年齢計 「メディカルアナライザー」の記録

年月日	血管年齢	メモ
記入例	55	
.	.	
.	.	
.	.	
.	.	
.	.	
.	.	
.	.	
.	.	
.	.	
.	.	
.	.	
.	.	
.	.	
.	.	
.	.	
.	.	

血管点数のめやす

血管点数	評価	割合分布
81～100	現役スポーツ選手並です	全体の5%程度
61～80	かなり優秀です	95%の方が この範囲
41～60	ごく平均的な状態です	
21～40	やや劣っています	
0～20	医療機関の受診を強く勧めます	全体の1%程度

セルフチェックの記録 Ⅱ



～健康寿命チェック～



10 認知症機能評価支援システム「タッチエム」の記録

年月日	元気度 (%)	メモ
記入例	70	
. .		
. .		
. .		
. .		
. .		
. .		
. .		
. .		
. .		
. .		
. .		
. .		
. .		
. .		
. .		
. .		
. .		
. .		
. .		
. .		
. .		
. .		
. .		



11 ロコモ度テストの記録

年月日	40cm 両脚	40cm 片脚	30cm 両脚	30cm 片脚	メモ
記入例	○	○	○	×	
・ ・					
・ ・					
・ ・					
・ ・					
・ ・					
・ ・					
・ ・					
・ ・					
・ ・					
・ ・					
・ ・					
・ ・					
・ ・					
・ ・					
・ ・					
・ ・					
・ ・					
・ ・					
・ ・					
・ ・					



1 2 握力測定 of 記録

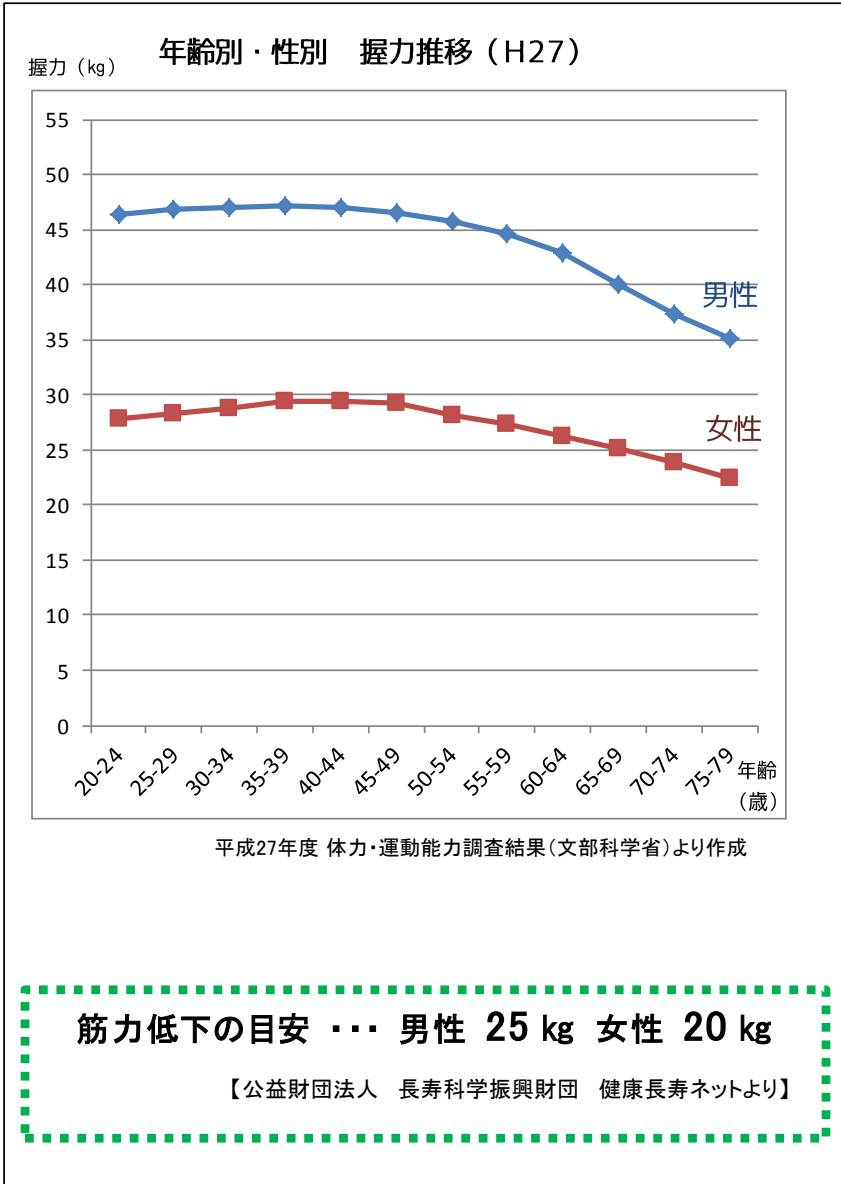
(kg)										
45										
40										
35	(記入例)									
30	R(右) ●	R ●								
25	L(左) ●	L ●								
20										
15										
測定日	○/○	△/△	/	/	/	/	/	/	/	/
右(kg)	30	30								
左(kg)	25	27								



握力は、腕全体の筋肉量を反映するので、握力が高いと、腕全体の筋肉量が多いと言えます！



握力測定の平均値 (kg)



13 ウォーキングの記録

年月日	歩数 (歩)	歩いた時間	歩いた場所	メモ
記入例	6375	60分	運動公園	
.	.			
.	.			
.	.			
.	.			
.	.			
.	.			
.	.			
.	.			
.	.			
.	.			
.	.			
.	.			
.	.			
.	.			
.	.			
.	.			
.	.			
.	.			
.	.			
.	.			
.	.			
.	.			
.	.			

 1日あたりの「歩数」「中強度活動（速歩き）時間」と 「予防（改善）できる病気・病態」 		
歩数	速歩き時間	予防できる病気・病態
2,000 歩	0 分	●ねたきり
4,000 歩	5 分	●うつ病
5,000 歩	7.5 分	●要支援・要介護 ●認知症（血管性認知症、アルツハイマー病） ●心疾患（狭心症、心筋梗塞） ●脳卒中（脳梗塞、脳出血、くも膜下出血）
7,000 歩	15 分	●がん（結腸がん、直腸がん、肺がん、 乳がん、子宮内膜がん） ●動脈硬化 ●骨粗しょう症 ●骨折
7,500 歩	17.5 分	●筋減少症 ●体力の低下（特に75歳以上の下肢筋力や歩行速度）
8,000 歩	20 分	●高血圧症 ●糖尿病 ●脂質異常症 ●メタボリック・シンドローム（75歳以上の場合）
9,000 歩	25 分	●高血圧（正常高値血圧） ●高血糖
10,000 歩	30 分	●メタボリック・シンドローム（75歳未満の場合）
12,000 歩	40 分	●肥満



14 健康遊具の記録

(設置場所：第一運動公園 自由運動広場脇)

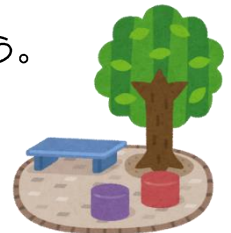
バ ラ ン ス 円 盤	年月日	1回目	2回目	3回目	メモ
	記入例				
	. .				
	. .				
	. .				
	. .				

ぶ ら ぶ ら ス ト レ ッ チ	年月日	メモ
	. .	
	. .	
	. .	
	. .	
	. .	

背伸ばしベンチは、無理な反り返しをせず、気持ち良いと感じる程度にしましょう。

※使用するときの注意

- ・周りに人やペット、物がいないか確認して使いましょう。
- ・無理なく適度な運動を心がけましょう。
- ・適度な時間で次の方にお譲りください。







おぼえがき（私の記録）

ふりがな		男 ・ 女
氏 名		
生年月日	明・大・昭・平 年 月 日	
血液型	型（Rh+-）	
住 所	 電話 ()	
勤務先	勤務先名 電話 ()	
緊急時の連絡先	連絡先名 電話 ()	
かかりつけの医師	医療機関名 電話 ()	
保険証の記号番号	医療保険	
	介護保険	
健康の記録 (既往症や特異体質など)		
内服薬		

5つの機器でわかること

生活で心がけたいこと

1. 体組成計

身長・体重計

体のバランス

(筋肉や脂肪のバランス
・基礎代謝など)

肥満度 (BMI)



食生活の改善

- ・バランスの良い食事
- ・食事量

運動量 UP

2. 血圧

最高血圧・最低血圧
脈拍



高血圧予防

- ・減塩・適正体重の維持
- ・運動・適正飲酒・禁煙
- ・果物、野菜の摂取

3. 血管年齢

血管の柔軟性
(血管健康度)



動脈硬化予防

- ・脂質異常症予防
- ・運動

4. 脳年齢

脳の年齢
(脳の機能)



認知症予防

- ・社会参加
- ・頭の体操

5. ロコモイス 下肢能力



骨粗しょう症予防

- ・運動・日光浴
- ・カルシウムの多い食事

運動習慣の獲得

逗子市福祉部国保健康課健康係

TEL : 046-873-1111 FAX : 046-873-4520

E-mail : kenkou@city.zushi.lg.jp



平成29年12月作成

健康づくり手帳は健康増進法に基づいて作成しています。