

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 事

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 骨粗しょう症検診・肝炎ウイルス検診・・ 13～14ページ
- 6 予防接種の記録(高齢者肺炎球菌ワクチンなど)・ 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 握力・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 25～26ページ
- 11 ウォーキング・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 27～28ページ
- 12 ロコモ度テスト・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 29ページ
- 13 健康遊具・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 30ページ
- 14 私の健康づくり活動の記録・・・・・・・・ 31ページ
おぼえがき(私の記録)・・・・・・・・・・・・ 33ページ

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			

けんしんの記録

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 異常あり(疑)	異常認めず 異常あり(疑)	異常認めず 異常あり(疑)
異常認めず 異常あり(疑)	異常認めず 異常あり(疑)	異常認めず 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		

◎前立腺がん検診の記録

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		

けんしんの記録

.....

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

.....

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

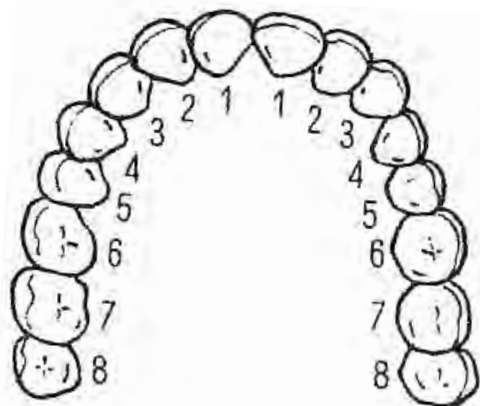
4 歯周病検診の記録

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
咬合の状態	異常認めず・要治療	異常認めず・要治療
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

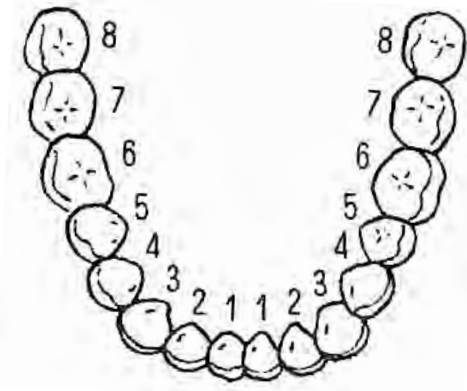


- 1 中切歯
- 2 側切歯
- 3 犬歯
- 4 第一小臼歯
- 5 第二小臼歯
- 6 第一大臼歯
- 7 第二大臼歯
- 8 第三大臼歯
(親知らず)

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 その他検診記録

◎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
C型肝炎 ウイルス 検査	判定結果	1. 現在、C型肝炎ウイルスに感染している可能性が高い 2. 現在、C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

◎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。

6 予防接種の記録 (高齢者肺炎球菌ワクチン、新型コロナワクチンなど)

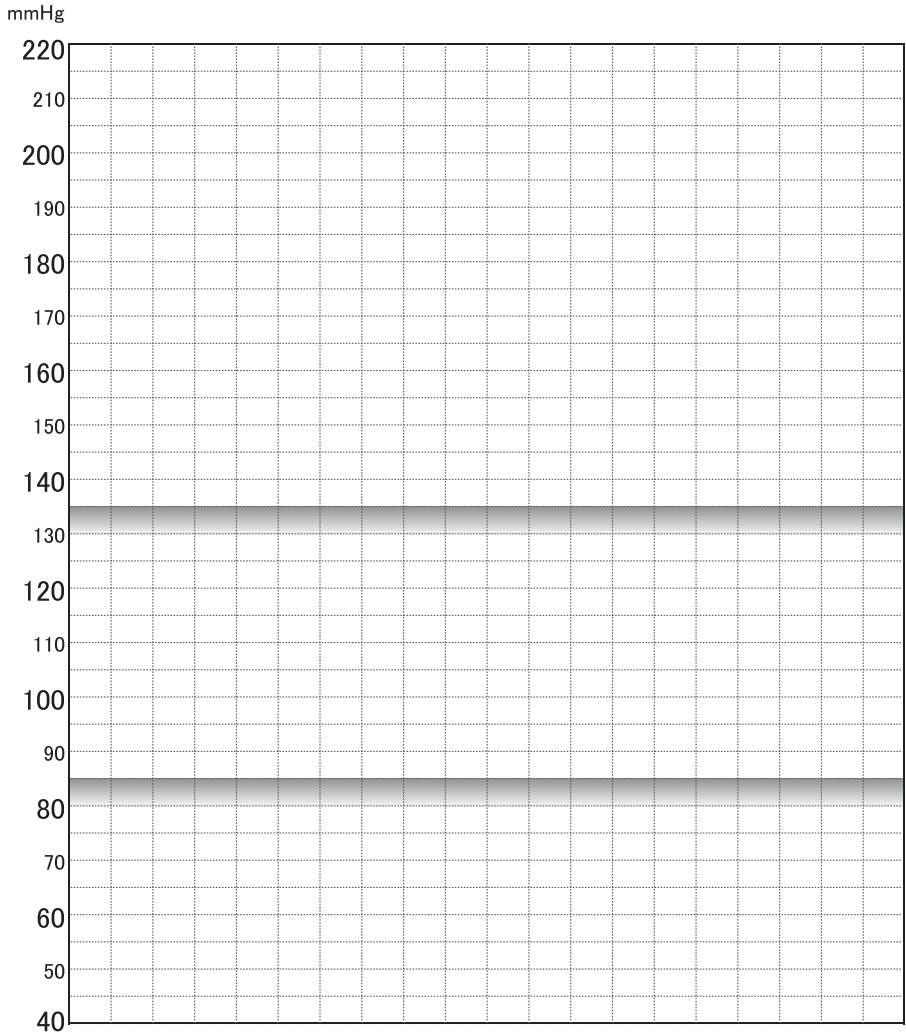
予防接種名				
接種年月日	/ /	/ /	/ /	/ /
実施機関名				



セルフチェックの記録 |

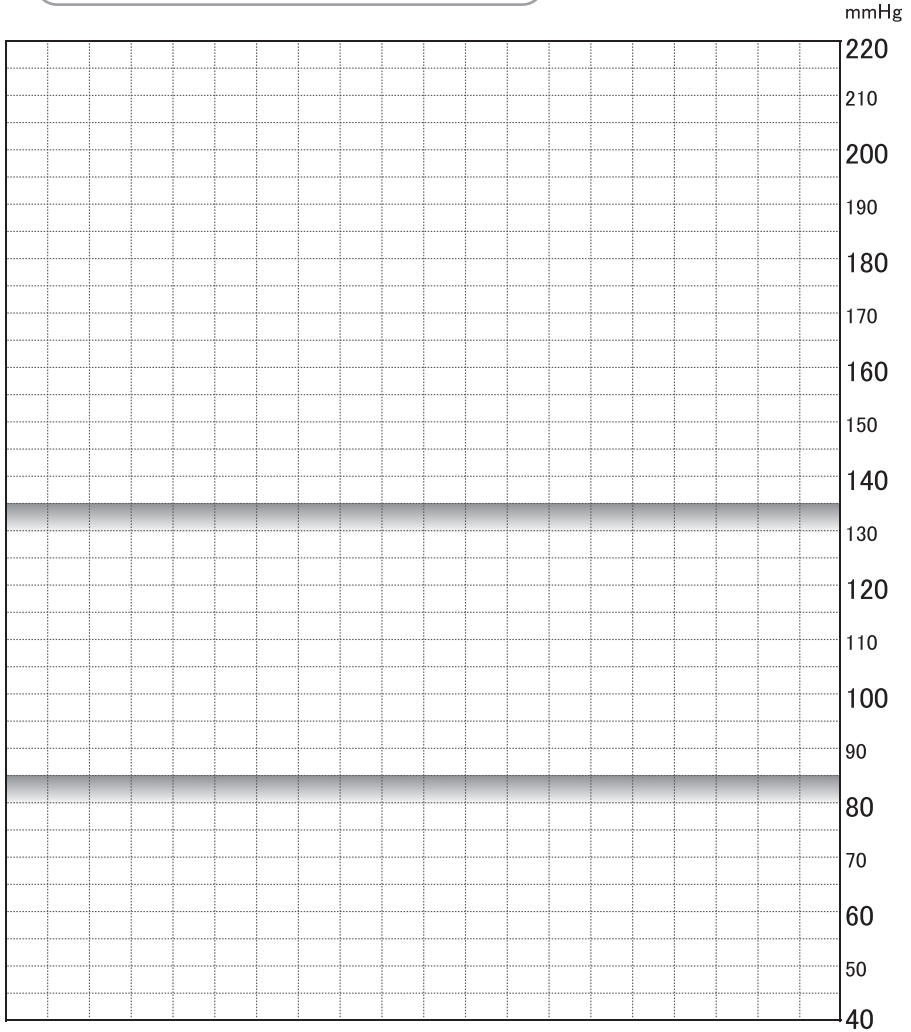
～血圧チェック・メタボチェック・血管年齢チェック～

7 血圧の記録



測定日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
血圧	最高	最低	最高	最低	最高	最低	最高	最低	最高	最低
	最高	最低	最高	最低	最高	最低	最高	最低	最高	最低
脈拍数										

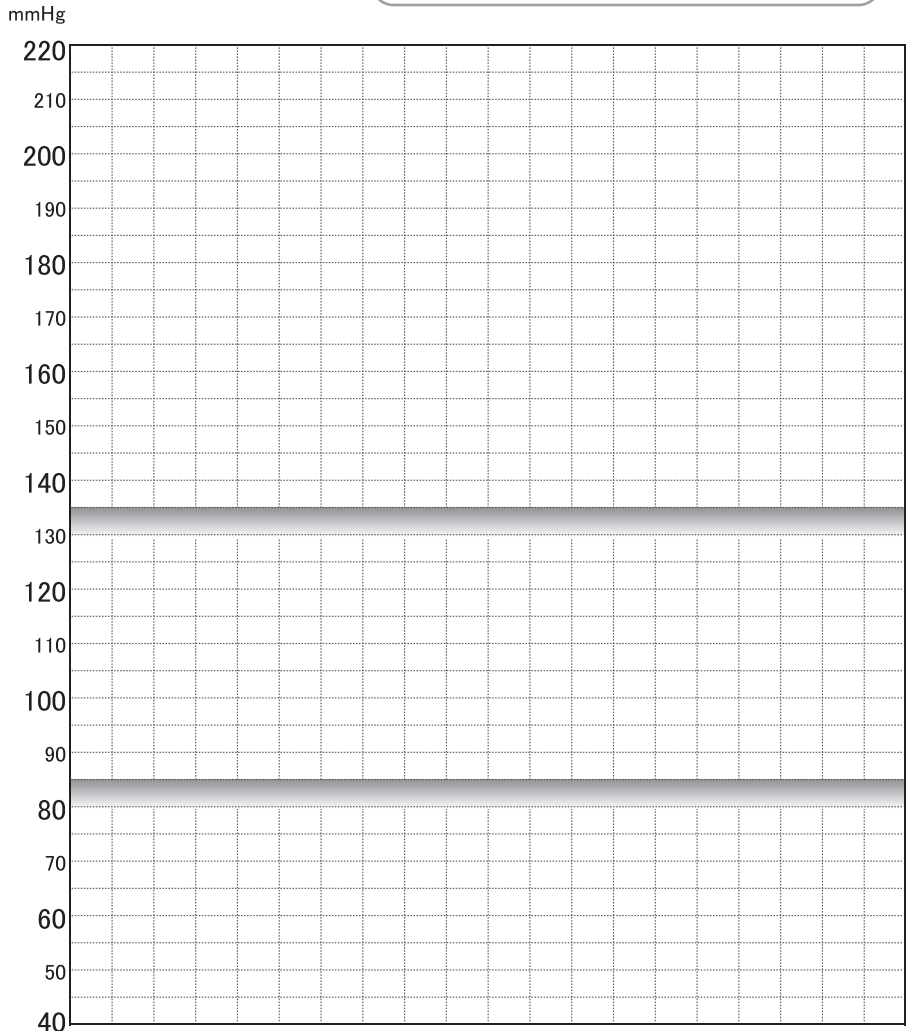
家庭血圧の目安標は
135/85mmHgです。
太線より下を目指しましょう。



/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	測定日
最高 最低	最高 最低	最高 最低	最高 最低	最高 最低	最高 最低	最高 最低	最高 最低	最高 最低	最高 最低	最高 最低	血圧
											脈拍数

セルフチェックの記録 I

家庭血圧の目安標は
135/85mmHgです。
太線より下を目指しましょう。



測定日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
血圧	最高 最低	最高 最低	最高 最低	最高 最低	最高 最低	最高 最低	最高 最低	最高 最低	最高 最低	最高 最低
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		
	部位別 筋肉バランス			
	筋肉量kg /発達程度%			
	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

セルフチェックの記録 Ⅱ



～健康寿命チェック～

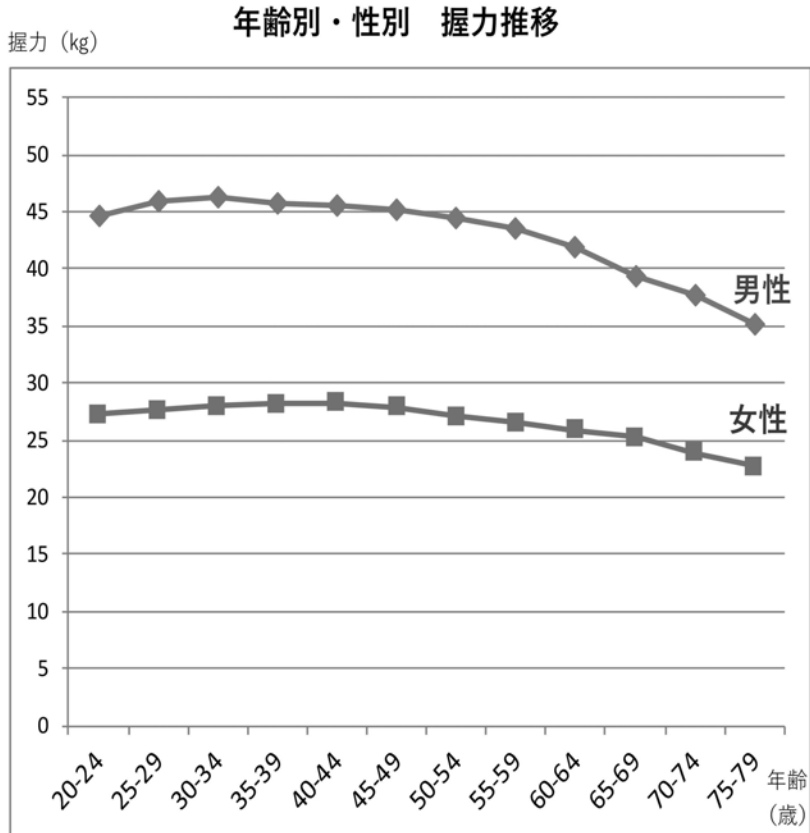
10 握力測定記録

(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、活力のバロメーター」と
 と言われており、全身の筋力を判定する
 指標の1つです

握力測定の平均値 (kg)



令和6年度 スポーツ庁体力・運動能力調査より作成

筋力低下の目安 … 男性 25 kg 女性 20 kg

【公益財団法人 長寿科学振興財団 健康長寿ネットより】
















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

1 3 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

・野菜、果物の摂取

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. 握力

全身の筋力



身体機能低下予防

・運動量UP

・運動習慣の維持

5. ロコモイス

下肢能力



運動習慣の獲得

食生活の充実

・1日3回の食事

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

令和8年2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。