健康手帳

健診結果を
自分で記録
しましょう

大仙市マスコットキャラクター
まるびちゃん

住　所：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

氏　名：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

大　仙　市

目　次

・健康手帳の使い方について …… 1
・わたしの健康の記録 …… 3
・健康診断の記録 …… 4
・がん検診等の記録…… 8
・肝炎ウイルス検診　歯周病検診
　骨粗鬆症検診の記録 ……14
・血圧とは ……15
・血圧値の記録 ……17
・健康相談・健康教育等の記録 ……22
・適正体重について……26
・予防接種の記録 ……27

健康手帳の使い方について

- この健康手帳は、健診（検診）の結果記録や血圧測定をした時の記録が記入できるようになっています。今までの結果が一目でわかるので大変便利です。
- 健診（検診）等の記録は、本人または家族が記入してください。記入の仕方がわからないときは、お住まいの地域の健康増進センターへお問い合わせください。
- 医療を受ける際に、この手帳とお薬手帳を医師もしくは歯科医師または薬剤師にみせてください。
- 健康教室や保健指導、健康相談などに参加する際も持っていくようにしましょう。

記入できる内容

● 健康診断の結果記録（20年分記録できます）
● がん検診の記録　● 健康相談記録　● 血圧測定記録
● 予防接種（インフルエンザや高齢者の肺炎球菌感染症等）の記録

ご不明な点については、下記にご連絡ください

《連絡先》

健康増進センター	（大曲）	0187-62-1015
健康増進センター西部	（神岡・西仙北・協和・南外）	0187-75-0476
健康増進センター東部	（中仙・仙北・太田）	0187-56-7211

健康手帳で健康を自己管理しましょう！

第２次健康大仙21計画より

大仙市では、生涯、心身ともに健康で活き活きと過ごすことを目指し、**自分の健康を自分で管理できる**よう、健康づくりをすすめています。

健康を維持・増進するためには、**健全な生活習慣**を実践するとともに、疾病の**早期発見と早期治療**により、疾病の重症化を予防する必要があります。

大仙市では、**がん検診受診率の目標値を50％**としておりますが、目標にはまだ届かない状況です。万が一ではなく２人に１人が「がん」になる今だからこそ、日頃から自分の健康に関心を持ち健康管理に努めましょう。

■ 市民の皆さんに取り組んでいただきたいこと

1．定期的にがん検診を受け、がんを早期に発見･治療し、重症化を防ぎましょう。
2．定期的に健(検)診を受けて自分の健康状態を知りましょう。
3．健康を自己管理するための知識と技術を身につけましょう。
4．健康に関する正しい知識を身につけ、生活習慣の改善を図りましょう。
5．かかりつけ医をもち、身近な保健・医療サービスを利用しましょう。

わたしの健康の記録（既往症や現病歴など）

かかりつけ医師

医療機関名

電話番号

かかりつけ医師

医療機関名

電話番号

かかりつけ歯科医師

医療機関名

電話番号

緊急メモ（救急病院など）

◎ 健康診断の記録　健診結果が届いたら、自分で

年　月　日		年　月　日	年　月　日	年　月　日	年　月　日
（年　齢）		（　　）歳	（　　）歳	（　　）歳	（　　）歳
身　　長 (cm)					
体　　重 (Kg)					
腹　　囲 (cm)					
B　M　I					
最高血圧 (mmHg)					
最低血圧 (mmHg)					
尿検査	糖				
	蛋　　白				
	潜　　血				
血液検査	LDLコレステロール (mg/dl)				
	HDLコレステロール (mg/dl)				
	総コレステロール (mg/dl)				
	中性脂肪 (mg/dl)				
	血　　糖 (mg/dl)				
	HbA1c (%)				
肝機能	A　S　T (U/l)				
	A　L　T (U/l)				
	r－GTP (U/l)				
貧血検査	赤　血　球 (万 /mm3)				
	血　色　素 (g/dl)				
	ヘマトクリット (%)				
心　電　図					
眼　底　検　査					
腎機能	クレアチニン				
	e　G　F　R				
尿　　酸					

記入し、毎年の変化をみましょう。

年　月　日	年　月　日	年　月　日	年　月　日	年　月　日	年　月　日
（　　）歳	（　　）歳	（　　）歳	（　　）歳	（　　）歳	（　　）歳

◎ 健康診断の記録　健診結果が届いたら、自分で

年　月　日		年　月　日	年　月　日	年　月　日	年　月　日
（年　齢）		（　　）歳	（　　）歳	（　　）歳	（　　）歳
身　　長 (cm)					
体　　重 (Kg)					
腹　　囲 (cm)					
B　M　I					
最高血圧 (mmHg)					
最低血圧 (mmHg)					
尿検査	糖				
	蛋　　白				
	潜　　血				
血液検査	LDLコレステロール (mg/dl)				
	HDLコレステロール (mg/dl)				
	総コレステロール (mg/dl)				
	中性脂肪 (mg/dl)				
	血　　糖 (mg/dl)				
	HbA1c (%)				
肝機能	A　S　T (U/l)				
	A　L　T (U/l)				
	r－GTP (U/l)				
貧血検査	赤　血　球 (万 /mm3)				
	血　色　素 (g/dl)				
	ヘマトクリット (%)				
心　電　図					
眼　底　検　査					
腎機能	クレアチニン				
	e　G　F　R				
尿　　酸					

記入し、毎年の変化をみましょう。

年　月　日	年　月　日	年　月　日	年　月　日	年　月　日	年　月　日
（　　）歳	（　　）歳	（　　）歳	（　　）歳	（　　）歳	（　　）歳

◎ がん検診等の記録　再検査が必要な場合は、

［胃がん検診］

	受診年月日	結　　果	精密検査年月日	備　考
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		

必ず受けましょう。

［肺がん等検診］

	受診年月日	結　　果	精密検査年月日	備　考
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		

◎ がん検診等の記録　再検査が必要な場合は、

［大腸がん検診］

	受診年月日	結　　果	精密検査年月日	備　考
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		

必ず受けましょう。

［前立腺がん検診］

	受診年月日	結　　果	精密検査年月日	備　考
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		

◎ がん検診等の記録　再検査が必要な場合は、

［子宮頸がん検診］

	受診年月日	結　　果	精密検査年月日	備　考
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		

必ず受けましょう。

［乳がん検診］

	受診年月日	結　　果	精密検査年月日	備　考
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		
歳		異常なし・要精検		

◎ 肝炎ウイルス検診の記録

受診年月日	年　　月　　日
C 型肝炎ウイルス検査	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
B 型肝炎	HB s 抗原検査　：　陽性　・　陰性

◎ 歯周病検診の記録

受診年月日	結　　果		精密検査年月日	備　考
年　月　日	異常なし	要指導・要精検		
年　月　日	異常なし	要指導・要精検		
年　月　日	異常なし	要指導・要精検		
年　月　日	異常なし	要指導・要精検		

◎ 骨粗鬆症検診の記録

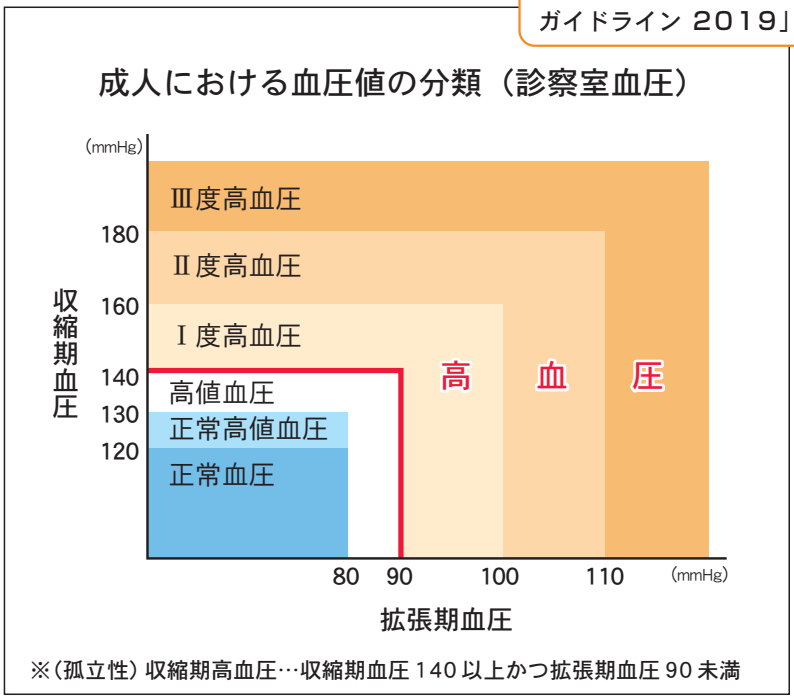
受診年月日	結　　果		精密検査年月日	備　考
年　月　日	異常なし	要指導・要精検		
年　月　日	異常なし	要指導・要精検		
年　月　日	異常なし	要指導・要精検		
年　月　日	異常なし	要指導・要精検		
年　月　日	異常なし	要指導・要精検		
年　月　日	異常なし	要指導・要精検		
年　月　日	異常なし	要指導・要精検		
年　月　日	異常なし	要指導・要精検		

◇ 血圧とは

“血液が全身に送り出されている時の血管の壁にかかる圧力”をいいます。

心臓が収縮して血液が押し出される時の圧力を収縮期（最高）血圧、心臓が広がり圧力が一番低くなった時が拡張期（最低）血圧です。

日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン 2019」より



※血圧は絶えず変動しています。１回だけで判断せず、定期的に測り、記録することが大事です。

家庭で血圧を測る場合

測定時のポイント（朝と晩の２回測ります）

朝：起床後１時間以内、排尿後、朝の服薬前
　　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

◇測定前の喫煙・飲酒・カフェイン摂取は禁物。
　測定中は会話をせずに、安静にして測ります。

高血圧の基準（mmHg）

	収縮期血圧		拡張期血圧
家庭血圧	１３５以上	かつ / または	８５以上
診察室血圧	１４０以上	かつ / または	９０以上

◎ 血圧値の記録

測　定　日	最高血圧 (mmHg)	最低血圧 (mmHg)	備　考

測　定　日	最高血圧 (mmHg)	最低血圧 (mmHg)	備　考

測　定　日	最高血圧 (mmHg)	最低血圧 (mmHg)	備　考

測　定　日	最高血圧 (mmHg)	最低血圧 (mmHg)	備　考

測　定　日	最高血圧 (mmHg)	最低血圧 (mmHg)	備　考

◎ 健康相談・健康教育等の記録

年　月　日	記　　入　　欄

年　月　日	記　　入　　欄

年　月　日	記　　入　　欄

年　月　日	記　　入　　欄

～ 適正体重について ～

◎適正体重を保ちましょう

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。

下の指標は国際的に広く用いられているBMI（Body Mass Index）という肥満度の指数です。

BMIの計算方法

体重（kg）÷ 身長（m）÷ 身長（m）

※BMI22前後の人が最も病気にかかりにくいと言われています。

BMI判定表（日本肥満学会）

18.5未満	や　せ
18.5以上25.0未満	正　常　域
25.0以上	肥　満

◎ 高齢者の肺炎球菌感染症の予防接種の記録

	接種年月日	備　考（医療機関等）
肺炎球菌ワクチン		

◎ その他（インフルエンザ等）の予防接種の記録

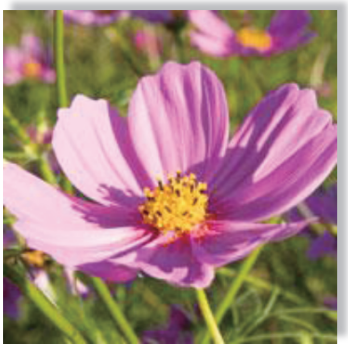
種　　類	接種年月日	備　考（医療機関等）

種　　類	接種年月日	備　考（医療機関等）

私達のからだは、年々変化していきます。
目に見えないからだの変化を、健診を上手に活用して見つけましょう。

毎年の健診結果を記録することが大切です

いつまでも若々しく、豊かな人生を。



大仙市　健康増進センター

～ 笑顔かがやく
まちを目指して ～

大仙市マスコットキャラクター
まるびちゃん