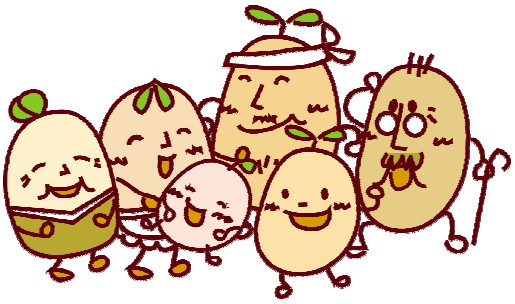
健康手帳

- この手帳はあなたの健康を守るために役立てるものです。大切に保管してください。
- 特定健康診査やがん検診、歯周疾患健診などを受ける際にお持ちください。
- 健康についての記録を残しておくことで早く身体の変化に気づくことができます。

住所＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

氏名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿



岡崎市健康・食育キャラクター
まめ吉

岡崎市

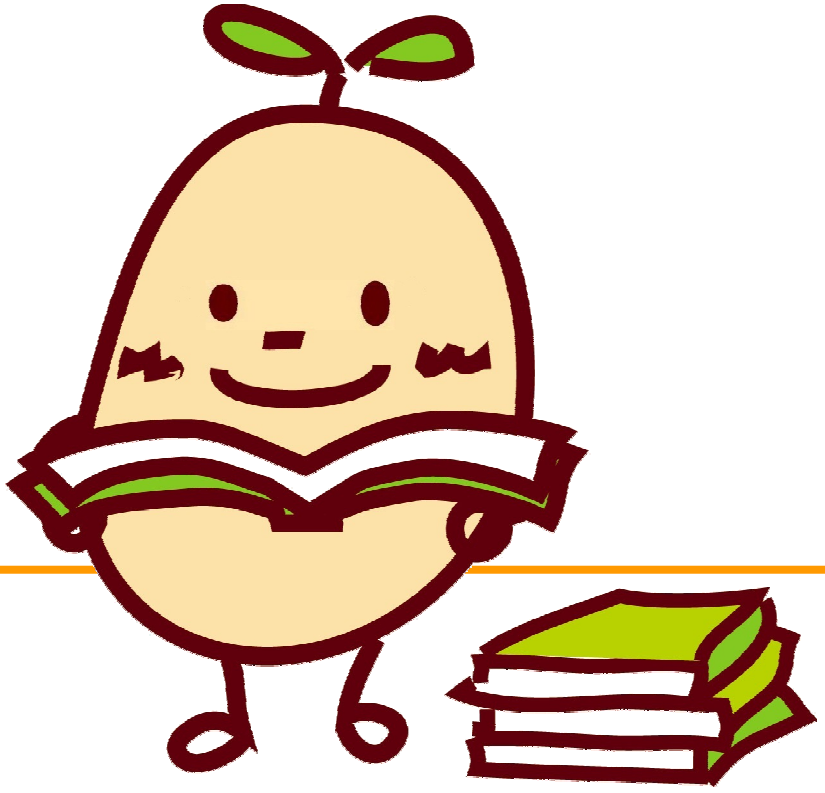
緊急時連絡先

かかりつけ医療機関や緊急時の連絡先を書いておきましょう。

名称	電話	住所
救急医療情報センター	0564-21-1133	
救急車	119	
夜間急病診療所 （岡崎市医師会公衆衛生センター内） 受付時間　19：30～22：30 診療時間　20：00～23：00	0564-52-1906	岡崎市竜美西1丁目9-1
歯科平日夜間緊急診療・休日緊急診療 （岡崎歯科総合センター内） 平日夜間受付時間 19：30～22：30 （土曜日含む） 休日受付時間 9：00～11：30 （日曜・祝日13：00～15：30）	0564-21-8000	岡崎市中町4丁目6-2
岡崎市保健所健康増進課	0564-23-6639	岡崎市若宮町2丁目1-1

	氏名	性別	生年月日	職業	電話番号
本人		男・女			
家族		男・女			
		男・女			
		男・女			
		男・女			
		男・女			

１．健康診断等の記録



特定健康診査・特定保健指導

特定健康診査は、糖尿病などの生活習慣病を予防するための健診で、40歳～75歳のかたを対象に、年に1回、保険者（保険証の発行元）が実施します。健診では、メタボリックシンドロームやその予備群のかたを見つけ、必要な場合、生活習慣を見直すための支援（特定保健指導）を実施します。

特定健康診査・特定保健指導は、早い段階で生活習慣を改善することで、糖尿病等の生活習慣病のかたやその予備群のかたを減らし、増え続ける医療費の伸びを抑えることを目的としています。

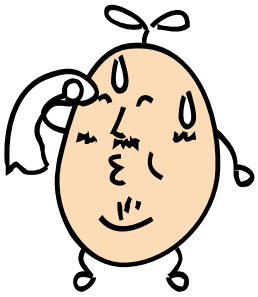
特定健康診査・特定保健指導の流れ

特　定　健　康　診　査

↓

特　定　保　健　指　導

危険因子がないかた	危険因子が少ないかた（主にメタボ予備群）	危険因子が多いかた（主にメタボ該当）
情　報　提　供	動機付け支援	積極的支援
	専門家による支援（１回）	専門家による支援（３～６ヶ月間）



自分にできることを見つけ、
少しずつ目標に近づくように取り組みます！

※ 情報提供は特定健康診査を受診されたかた全員に行われます。
※ 動機付け支援・積極的支援は医療中のかたは除きます。

健診は結果を活かしてこそ、今後の健康維持に役立ちます。
特定保健指導を受けるように勧められた場合は、積極的に利用しましょう！

検査項目の基準範囲と説明

検査項目		基準範囲	保健指導判定値	受診勧奨判定値	説明
血圧	収縮期（最高）	～129mmHg	130～139mmHg	140mmHg～	血圧とは、心臓が血液を送り出すときに、血管に与える圧力です。高血圧が続くと、心臓病や脳卒中など重大な病気の原因にもなります。
	拡張期（最低）	～84mmHg	85～89mmHg	90mmHg～	
腹囲	男性	～84.9cm	85cm～		腹囲やBMIはメタボリックシンドローム判定に用いられます。内蔵脂肪型肥満は脂質異常症や高血圧、糖尿病などさまざまな病気を引き起こし、動脈硬化を促進させます。
	女性	～89.9cm	90cm～		
ＢＭＩ		18.5～24.9	25～		
尿	糖	（－）		（±）～	尿中の糖分の有無を調べます。陽性の場合、糖尿病が疑われ、血糖検査が必要です。
	蛋白	（－）		（＋）～	多くの場合腎疾患で陽性となりますが、健康な人でも過激な運動やストレスで一時的に陽性になることがあります。
血液	中性脂肪	～149mg／dl	150～299mg／dl	300mg／dl～	食事で摂取される脂肪の大部分を占め、家族性に高くなる人もいますが、一般に高カロリー食、高脂肪食やアルコールで高くなります。
	HDL コレステロール	40mg／dl～	35～39mg／dl	～34mg／dl	コレステロールの一部ですが、低いと動脈硬化症がすすみやすいとされています。
	LDL コレステロール	～119mg／dl	120～139mg／dl	140mg／dl～	コレステロールの一部ですが、高いと動脈硬化症が進みやすいとされています。
	AST(GOT)	～30 U／l	31～60 U／l	61 U／l～	肝臓病、心臓病、筋肉疾患で高くなります。
	ALT(GPT)	～30 U／l	31～60 U／l	61 U／l～	
	γ-GTP	～50 U／l	51～100 U／l	101 U／l～	肝臓、胆道疾患で高くなりますが、特に飲酒で高くなります。
	空腹時血糖	～99mg／dl	100～125mg／dl	126mg／dl～	身体のエネルギー代謝に必要なブドウ糖です。食後でもこの値は高くなりますが、異常に高い場合は、糖尿病が心配されます。
	HbA1c (NGSP)	～5.5%	5.6～6.4%	6.5%～	ブドウ糖が結合したヘモグロビンで、過去1～2か月の血糖の平均値を反映するので、糖尿病の検査に用いられます。

特定健診の記録

受診年月日（　　・　　・　　）　受診機関（　　）

身長（cm）			
体重（kg）			
腹囲（cm）			
BMI			
血圧（収縮期～拡張期）（mmHg）			
血液検査	血中脂質	中性脂肪（mg/dl）	
		HDLコレステロール（mg/dl）	
		LDLコレステロール（mg/dl）	
	肝機能	AST（GOT）（U/I）	
		ALT（GPT）（U/I）	
		γ—GTP（U/I）	
	血糖	空腹時血糖（mg/dl）	
		HbA１c（%）	
	腎	クレアチニン(mg/dl)	
	貧血	赤血球数（万/mm³）	
		血色素量（g/dl）	
		ヘマトクリット値（%）	
尿検査	糖		
	蛋白		
心電図検査		異常認めず 異常あり（疑）	
眼底検査		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	
メタボリックシンドローム判定		基準該当 予備群該当 非該当
医師の判断 判断した医師		
特定保健指導（該当区分に〇）		積極的支援 動機付け支援 情報提供
その他 （指導内容等）		

特定健診の記録

受診年月日（　　・　　・　　）　受診機関（　　）

身長（cm）			
体重（kg）			
腹囲（cm）			
BMI			
血圧（収縮期～拡張期）（mmHg）			
血液検査	血中脂質	中性脂肪（mg/dl）	
		HDLコレステロール（mg/dl）	
		LDLコレステロール（mg/dl）	
	肝機能	AST（GOT）（U/I）	
		ALT（GPT）（U/I）	
		γ—GTP（U/I）	
	血糖	空腹時血糖（mg/dl）	
		HbA１c（%）	
	腎	クレアチニン(mg/dl)	
	貧血	赤血球数（万/mm³）	
		血色素量（g/dl）	
		ヘマトクリット値（%）	
尿検査	糖		
	蛋白		
心電図検査	異常認めず 異常あり（疑）		
眼底検査	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	
メタボリックシンドローム判定	基準該当 予備群該当 非該当	
医師の判断 判断した医師		
特定保健指導 （該当区分に〇）	積極的支援 動機付け支援 情報提供	
その他 （指導内容等）		

特定健診の記録

受診年月日（　　・　　・　　）　受診機関（　　）

身長（cm）			
体重（kg）			
腹囲（cm）			
BMI			
血圧（収縮期～拡張期）（mmHg）			
血液検査	血中脂質	中性脂肪（mg/dl）	
		HDLコレステロール（mg/dl）	
		LDLコレステロール（mg/dl）	
	肝機能	AST（GOT）（U/I）	
		ALT（GPT）（U/I）	
		γ—GTP（U/I）	
	血糖	空腹時血糖（mg/dl）	
		HbA１c（%）	
	腎	クレアチニン(mg/dl)	
	貧血	赤血球数（万/mm³）	
		血色素量（g/dl）	
		ヘマトクリット値（%）	
尿検査	糖		
	蛋白		
心電図検査	異常認めず 異常あり（疑）		
眼底検査	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	
メタボリックシンドローム判定	基準該当 予備群該当 非該当	
医師の判断 判断した医師		
特定保健指導 （該当区分に〇）	積極的支援 動機付け支援 情報提供	
その他 （指導内容等）		

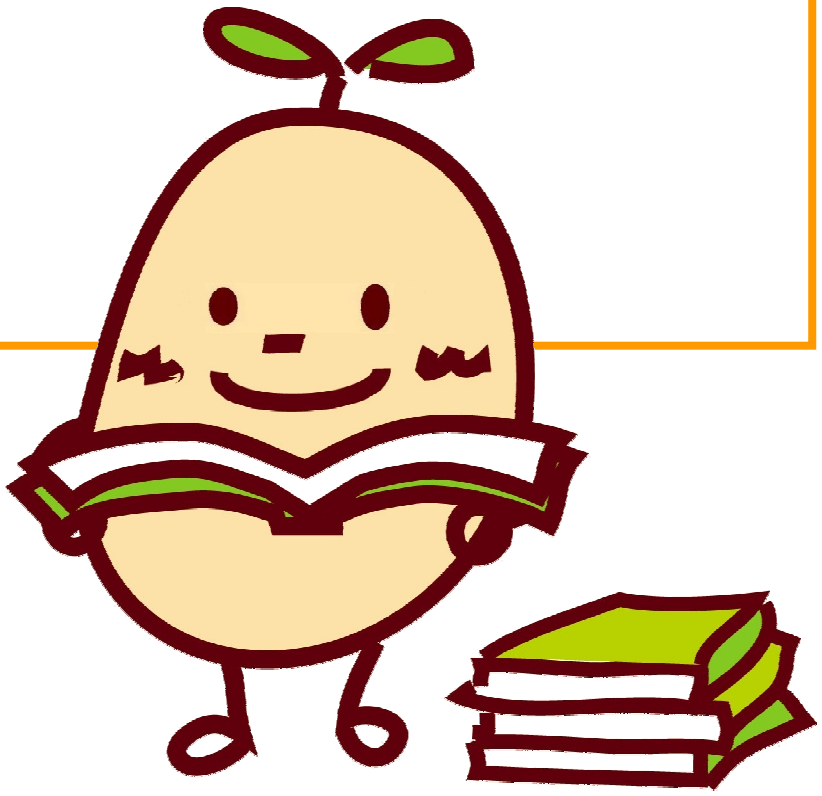
特定健診の記録

受診年月日（　　・　　・　　）　受診機関（　　）

身長（cm）			
体重（kg）			
腹囲（cm）			
BMI			
血圧（収縮期～拡張期）（mmHg）			
血液検査	血中脂質	中性脂肪（mg/dl）	
		HDLコレステロール（mg/dl）	
		LDLコレステロール（mg/dl）	
	肝機能	AST（GOT）（U/I）	
		ALT（GPT）（U/I）	
		γ—GTP（U/I）	
	血糖	空腹時血糖（mg/dl）	
		HbA１c（%）	
	腎	クレアチニン(mg/dl)	
	貧血	赤血球数（万/mm³）	
		血色素量（g/dl）	
		ヘマトクリット値（%）	
尿検査	糖		
	蛋白		
心電図検査	異常認めず 異常あり（疑）		
眼底検査	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	
メタボリックシンドローム判定	基準該当 予備群該当 非該当	
医師の判断 判断した医師		
特定保健指導 （該当区分に〇）	積極的支援 動機付け支援 情報提供	
その他 （指導内容等）		

２．各種検査等の記録



胃がん検診の記録

受診年月日				
実施機関名				
判　定		精検不要・要精検	精検不要・要精検	精検不要・要精検
精密検査	受診年月日			
	実施機関名			
	判　定			
受診年月日				
実施機関名				
判　定		精検不要・要精検	精検不要・要精検	精検不要・要精検
精密検査	受診年月日			
	実施機関名			
	判　定			
受診年月日				
実施機関名				
判　定		精検不要・要精検	精検不要・要精検	精検不要・要精検
精密検査	受診年月日			
	実施機関名			
	判　定			

肺がん検診の記録

受診年月日				
実施機関名				
判　定		精検不要・要精検	精検不要・要精検	精検不要・要精検
喀痰細胞診		実施・未実施	実施・未実施	実施・未実施
精密検査	受診年月日			
	実施機関名			
	判　定			
受診年月日				
実施機関名				
判　定		精検不要・要精検	精検不要・要精検	精検不要・要精検
喀痰細胞診		実施・未実施	実施・未実施	実施・未実施
精密検査	受診年月日			
	実施機関名			
	判　定			
受診年月日				
実施機関名				
判　定		精検不要・要精検	精検不要・要精検	精検不要・要精検
喀痰細胞診		実施・未実施	実施・未実施	実施・未実施
精密検査	受診年月日			
	実施機関名			
	判　定			

大腸がん検診の記録

受診年月日				
実施機関名				
判　定		便潜血陰性・要精検	便潜血陰性・要精検	便潜血陰性・要精検
精密検査	受診年月日			
	実施機関名			
	判　定			
受診年月日				
実施機関名				
判　定		便潜血陰性・要精検	便潜血陰性・要精検	便潜血陰性・要精検
精密検査	受診年月日			
	実施機関名			
	判　定			
受診年月日				
実施機関名				
判　定		便潜血陰性・要精検	便潜血陰性・要精検	便潜血陰性・要精検
精密検査	受診年月日			
	実施機関名			
	判　定			

乳がん検診の記録

受診年月日				
実施機関名				
判　定		精検不要・要精検	精検不要・要精検	精検不要・要精検
精密検査	受診年月日			
	実施機関名			
	判　定			
受診年月日				
実施機関名				
判　定		精検不要・要精検	精検不要・要精検	精検不要・要精検
精密検査	受診年月日			
	実施機関名			
	判　定			
受診年月日				
実施機関名				
判　定		精検不要・要精検	精検不要・要精検	精検不要・要精検
精密検査	受診年月日			
	実施機関名			
	判　定			

子宮頸がん検診の記録

受診年月日				
実施機関名				
判　定		精検不要・要精検	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・未実施
精密検査	受診年月日			
	実施機関名			
	判　定			
受診年月日				
実施機関名				
判　定		精検不要・要精検	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・未実施
精密検査	受診年月日			
	実施機関名			
	判　定			
受診年月日				
実施機関名				
判　定		精検不要・要精検	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・未実施
精密検査	受診年月日			
	実施機関名			
	判　定			

骨粗しょう症検診の記録

受診年月日				
実施機関名				
判　定		精検不要・要精検	精検不要・要精検	精検不要・要精検
精密検査	受診年月日			
	実施機関名			
	判　定			
受診年月日				
実施機関名				
判　定		精検不要・要精検	精検不要・要精検	精検不要・要精検
精密検査	受診年月日			
	実施機関名			
	判　定			
受診年月日				
実施機関名				
判　定		精検不要・要精検	精検不要・要精検	精検不要・要精検
精密検査	受診年月日			
	実施機関名			
	判　定			

前立腺がん検診の記録

受診年月日				
実施機関名				
判　定		異常なし・要精検	異常なし・要精検	異常なし・要精検
精密検査	受診年月日			
	実施機関名			
	判　定			

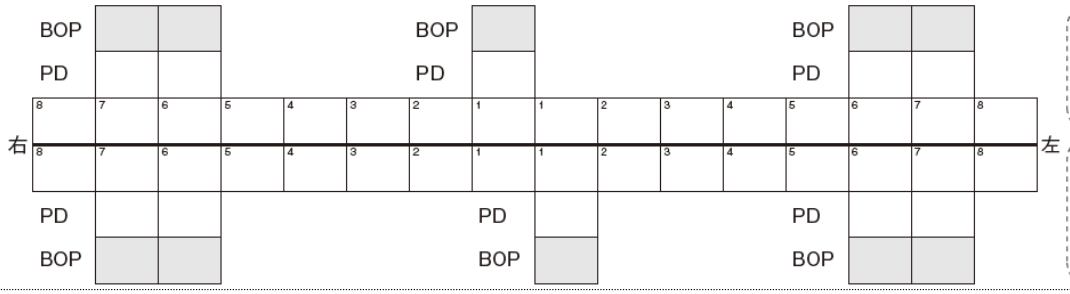
肝炎ウイルス検診の記録

受診年月日			
実施機関名			
HBs抗原検査		陽性・陰性	陽性・陰性
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極めて高い 2．現在、C型肝炎ウイルスに感染していない可能性が極めて高い	1．現在、C型肝炎ウイルスに感染している可能性が極めて高い 2．現在、C型肝炎ウイルスに感染していない可能性が極めて高い
精密検査	受診年月日		
	実施機関名		
	判　定		

（　　）検診の記録

受診年月日				
実施機関名				
判　定		精検不要・要精検	精検不要・要精検	精検不要・要精検
精密検査	受診年月日			
	実施機関名			
	判　定			
受診年月日				
実施機関名				
判　定		精検不要・要精検	精検不要・要精検	精検不要・要精検
精密検査	受診年月日			
	実施機関名			
	判　定			
受診年月日				
実施機関名				
判　定		精検不要・要精検	精検不要・要精検	精検不要・要精検
精密検査	受診年月日			
	実施機関名			
	判　定			

歯の健診の記録

日付	
	 歯の状態記号：／ 健全歯 ○ 処置歯 C 未処置歯 △ 欠損歯 ◎ 欠損補綴歯

年　月　日	医療機関名	受診内容	結果・内容・連絡事項
		定期受診 検査（　　） その他（　　）	
		定期受診 検査（　　） その他（　　）	
		定期受診 検査（　　） その他（　　）	
		定期受診 検査（　　） その他（　　）	
		定期受診 検査（　　） その他（　　）	
		定期受診 検査（　　） その他（　　）	
		定期受診 検査（　　） その他（　　）	
		定期受診 検査（　　） その他（　　）	
		定期受診 検査（　　） その他（　　）	
		定期受診 検査（　　） その他（　　）	
		定期受診 検査（　　） その他（　　）	

健康の記録

健康について気がついたこと、医療機関へ受診の記録などを残しておきましょう。

年　月　日	内容	医療機関名

健康の記録

年　月　日	内容	医療機関名

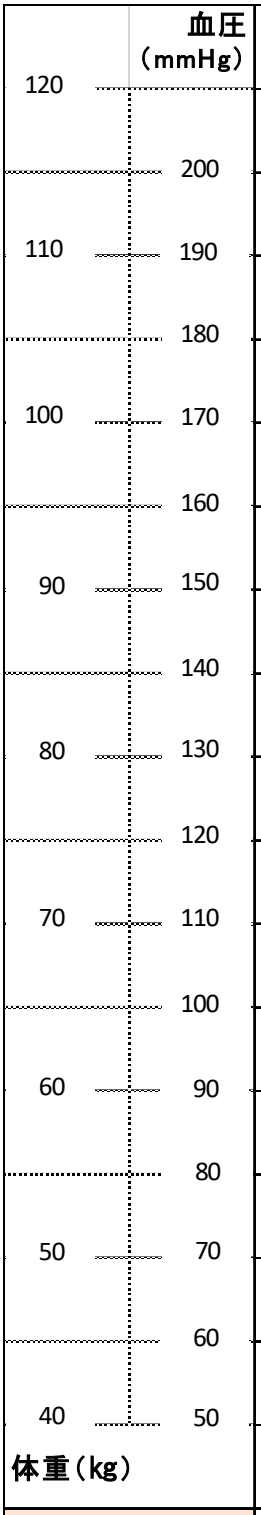
血圧と体重の記録

血圧（mmHg）										
120										
200										
110										
190										
180										
100										
170										
160										
90										
150										
140										
80										
130										
120										
70										
110										
100										
60										
90										
80										
50										
70										
60										
40										
50										
体重（kg）										
測定月日	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
血　圧 収縮期/拡張期	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
体　重 （kg）										

血圧と体重の記録

血圧（mmHg）										
120										
	200									
110	190									
	180									
100	170									
	160									
90	150									
	140									
80	130									
	120									
70	110									
	100									
60	90									
	80									
50	70									
	60									
40	50									
体重（kg）										
測定月日		／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
血　圧 収縮期/拡張期		／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
体　重 （kg）											

血圧と体重の記録

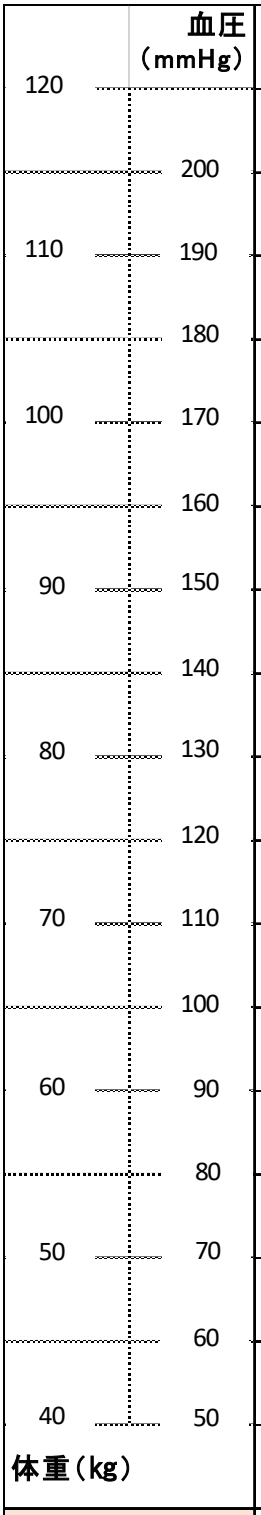


測定月日	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
血　圧 収縮期/拡張期	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
体　重 （kg）										

血圧と体重の記録

血圧（mmHg）										
120	200									
110	190									
	180									
100	170									
	160									
90	150									
	140									
80	130									
	120									
70	110									
	100									
60	90									
	80									
50	70									
	60									
40	50									
体重（kg）										
測定月日		／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
血　圧 収縮期/拡張期		／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
体　重 （kg）											

血圧と体重の記録



測定月日	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
血　圧 収縮期/拡張期	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
体　重 （kg）										

血圧と体重の記録

血圧（mmHg）										
120										
200										
110										
190										
180										
100										
170										
160										
90										
150										
140										
80										
130										
120										
70										
110										
100										
60										
90										
80										
50										
70										
60										
40										
50										
体重（kg）										
測定月日	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
血　圧 収縮期/拡張期	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
体　重 （kg）										

発行　岡崎市保健部（保健所）健康増進課
岡崎市若宮町２丁目１番地１　[29.5.500]

健康おかざき 21 計画（第２次）推進中！