

からだの情報

(自己問診)

変化する項目は鉛筆で書いて、情報を更新していきましょう。

持病の有無	<input type="checkbox"/> ない	<input checked="" type="checkbox"/> ある
ある場合は病名		
アレルギーの有無	<input checked="" type="checkbox"/> ない	<input type="checkbox"/> ある
ある場合	<input type="checkbox"/> 薬のアレルギー <input type="checkbox"/> 食べ物のアレルギー <input type="checkbox"/> 花粉症 <input type="checkbox"/> その他のアレルギー	▶「アレルギーと副作用」のページに詳しく記入しておきましょう。
喫煙歴	<input type="checkbox"/> 喫煙歴はない	<input checked="" type="checkbox"/> 喫煙歴がある
ある場合	<input checked="" type="checkbox"/> 禁煙した 1日平均(20)本 (16)年間吸っていた 禁煙した日 55年8月10日 <input type="checkbox"/> 喫煙中 1日平均()本 ()歳から吸っている	
お酒の量	<input type="checkbox"/> 飲まない	<input checked="" type="checkbox"/> 飲む
飲む場合	<input checked="" type="checkbox"/> 機会があれば飲む程度(ほとんど飲まない) <input type="checkbox"/> 週に平均()日飲む <input type="checkbox"/> 毎日飲む 種類() 量()	
うつ、不眠症などの悩み	<input type="checkbox"/> ない	<input checked="" type="checkbox"/> ある
ある場合詳しく	仕事で気になる事があると5時前に目が覚める	
その他、自分の体質で気になっていること	時々腫痛になる。	

家族の病歴一覧

自分の発症等の詳細については、「からだの履歴書」に書いておいてください。

病名	家族の誰が		自分(発症等)	
	性別	年齢		
高血圧	母	45歳頃	歳	
脳卒中		歳頃	歳	
心臓病		歳頃	歳	
糖尿病	母	50歳頃	歳	
がん	すい臓	母	72歳頃	歳
			歳頃	歳
自己免疫疾患(リウマチなど)			歳頃 歳	
その他	甲状腺機能低下		歳頃 46歳	
			歳頃 歳	
			歳頃 歳	
			歳頃 歳	

病気のなかには体質が関係するものがあります。
 血のつながった家族がかかった病気は、特に意識して予防を心がけておきたいものです。

検診等受診の記録 (チェックリスト)

検診等を受けた月日、結果「○印など」を記録しておきましょう。
記録しておくことで、次に受ける時期を知る目安にもなります。

検診の種類	推奨回数	検査方法の例	24年	25年	年	年	年
健康診断	年1回		年1回				
人間ドック				年1回			
骨粗しょう症検診	年1回	骨密度検査		8/23 〇			
胃がん検診	年1回	胃X線・胃カメラ	胃カメラ	胃X線			
大腸がん検診	年1回	便潜血・大腸内視鏡	便潜血	便潜血 → 内視鏡			
肺がん検診	年1回	胸部X線と痰の細胞診の併用	〇	〇			
子宮頸がん検診	2年に1回	細胞診		〇			
乳がん検診	2年に1回	マンモグラフィ		〇			
前立腺がん検診	年1回						
B型肝炎検査		血液(抗原・抗体)検査		—			
C型肝炎検査		血液(抗体)検査		—			
HIV検査		血液(抗体)検査		—			
歯科健診	年2回			治療した			

健康診断(人間ドック)結果の記録

健康記録 貼り付け箇所(※)

※記入が面倒な場合は、健康結果通知等を貼り付けておきましょう

医療機関名	△△病院		H25年 7月 24日		胸部X線	1 異常なし ②異常あり	
身長	157.9	cm	BMI	21.1		2の内容(要精検)	
体重	52.7	kg	メタボ判定	—	心電図	①異常なし 2異常あり	
股囲	74.5	cm				2の場合は心電図のコピーをもらっておきましょう	
血圧	(収縮期) 101	mmHg	(拡張期)	64	視力	左 0.7	右 0.7
尿検査	蛋白(-)	糖(-)	潜血(-)		聴力	左 正常	右 正常
血液検査	AST (GOT)	31 未満	19	IU/dl	眼底検査	50/HO	
	ALT (GPT)	31 未満	16	IU/dl	眼圧検査	左 10.3	右 8.7 正常
	γ-GTP	51 未満	27	IU/dl	腹部エコー	胆のうポリープ疑	
	血糖	空腹時 50~99 随時 50~139	110	mg/dl	その他検査	肺活量 2,600 cc % 92.9% 1秒率 81.2	
	ヘモグロビンA1C	5.2 未満	4.8	%	再検査又は治療が必要といわれた項目	胸部X線	
	LDL コレステロール	120 未満	119	mg/dl	再検査の結果	異常なし	
	HDL コレステロール	40 以上	95	mg/dl	今後の生活で気をつけること		
	中性脂肪	50~149	69	mg/dl			
	白血球数	50~80	53	×10 ³ /μl			
	赤血球数	410~599	471	×10 ³ /μl			
ヘモグロビン	12.6~16.0	13.8	g/dl				
ヘマトクリット	39.0~53.9	41.4	%				
クレアチニン	0.5~0.9	0.76	mg/dl				
尿酸	7.0 未満	3.8	mg/dl				

ここに示す「正常値の範囲」はこのパスポート作成時現在の標準値です。◆

がん検診等 結果の記録

📄 検診記録 貼り付け箇所(※)

胃がん 検診	受診場所	〇〇病院	25年7月24日
	判定	異常なし (胃X線) 胃カメラ	
精密検査	医療機関名		年 月 日
	結果		
大腸がん 検診	受診場所	同上	25年7月31日
	判定	要精検	
精密検査	医療機関名	〇〇病院	25年8月27日
	結果	良性大腸ポリープ 経過観察	
肺がん 検診	受診場所	〇〇病院	25年7月29日
	判定	異常なし 喀痰細胞診 併用	
精密検査	医療機関名		年 月 日
	結果		
子宮がん 検診	受診場所	△△公民館	年 月 日
	判定	異常なし	
精密検査	医療機関名		年 月 日
	結果		
乳がん 検診	受診場所	△△公民館	年 月 日
	判定	異常なし	
精密検査	医療機関名		年 月 日
	結果		

📄 検診記録 貼り付け箇所(※)

※記入が面倒な場合は、検診結果通知等を貼り付けておきましょう

前立腺がん 検診	受診場所		年 月 日
	判定		
精密検査	医療機関名		年 月 日
	結果		
B型肝炎 検査	受診場所	△△公民館	年 月 日
	判定	(-)	
精密検査	医療機関名		年 月 日
	結果		
C型肝炎 検査	受診場所	△△公民館	年 月 日
	判定	(-)	
精密検査	医療機関名		年 月 日
	結果		
() 検診・検査	受診場所		年 月 日
	判定		
精密検査	医療機関名		年 月 日
	結果		
() 検診・検査	受診場所		年 月 日
	判定		
精密検査	医療機関名		年 月 日
	結果		

体重手帳

- 毎日計る時刻を決めて(起床後、就寝前など)、一定の方法で測定しましょう。
- 晩の体重測定は入浴前がいいでしょう。

住所:

氏名:

月	例	1(7)	2(7)	3(7)	4(7)	5(7)	6(7)	7(7)	8(7)	9(7)	10()	11()	12()	13()	14()	15()	16()	17()
+2kg	kg																	
+1kg	kg																	
現在の体重	kg	朝●																
-1kg	kg																	
-2kg	kg																	
-3kg	kg																	
体重(kg)(朝)		75.5	56.2	56.0	56.6	57.4	56.4	56.7	57.0	56.6	55.8							
体重(kg)(晩)		76.2																
体脂肪率(%)		18	16.1	15.2	15.5	15.7	15.7	14.1	16.0	13.9	13.4							
歩数(歩)		2,530	5,320	5,235	6,007	4,444	4,430	3,353	2,150	2,093	2,401							
メモ																		

月	例	18()	19()	20()	21()	22()	23()	24()	25()	26()	27()	28()	29()	30()	31()
+2kg	kg														
+1kg	kg														
現在の体重	kg	朝●													
-1kg	kg														
-2kg	kg														
-3kg	kg														
体重(kg)(朝)		75.5													
体重(kg)(晩)		76.2													
体脂肪率(%)		18													
歩数(歩)		2,530													
メモ															

メモ欄に記録する内容は、次の例を参考に自分で決めましょう。

例

- 服薬
- 便通
- 夜間排尿回数
- 睡眠の具合
- 体調メモ(頭痛等)
- 飲酒量
- 朝ごはん
- 就寝前の歯みがき
- 運動メモ など

血圧手帳

- 毎日計る時刻を決めて(起床後、就寝前など)、一定の方法で測定しましょう。
- 血圧や脈拍数は、安静時と運動後では大きく異なります。
- 晩の体重測定は入浴前がいいでしょう。

住所：

氏名：

月	例	1(月)	2(月)	3(月)	4(月)	5(月)	6(月)	7(月)	8(月)	9(月)	10()	11()	12()	13()	14()	15()	16()	17()	
血圧(朝) 最低 mmHg	最高	132	120	141	134	109	128	118	131	120	156								
	最低	88	67	73	62	60	65	75	61	68	81								
血圧(晩) 最低 mmHg	最高	123																	
	最低	78																	
脈拍(回/分)	74	83	70	60	64	79	80	75	70	66									
体温(℃)	36.4	36.1	35.8	36.5	36.0	36.1	36.0	36.0	36.0	36.0									
体重(kg)	65	56.2	56.0	56.6	57.4	56.4	56.9	57.0	56.6	55.8									
メモ																			

月	例	18()	19()	20()	21()	22()	23()	24()	25()	26()	27()	28()	29()	30()	31()
血圧(朝) 最低 mmHg	最高	132													
	最低	88													
血圧(晩) 最低 mmHg	最高	123													
	最低	78													
脈拍(回/分)	74														
体温(℃)	36.4														
体重(kg)	65														
メモ															

メモ欄に記録する内容は、次の例を参考に自分で決めましょう。

例

- 服薬
- 便通
- 夜間排尿回数
- 睡眠の具合
- 体調メモ(頭痛等)
- 飲酒量
- 朝ごはん
- 就寝前の歯みがき
- 運動メモ など

運動しよう!!

健診へ
行こう!!



日々の運動実践の記録

2 運動実践ポイント

月	今月の目標	予定(回数等)	日																計	
10月			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	回	×1点
			17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
11月			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	回	×1点
			17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30				
12月			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	回	×1点
			17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
1月			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	回	×1点
			17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
2月			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	回	×1点
			17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28						
3月			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	回	×1点
			17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			

3 検診等受診ポイント

<input type="checkbox"/> 健康診断(又は人間ドック)	医療機関名	県立病院健診センター	×5点	=	5点
<input checked="" type="checkbox"/> ドック時オプション検査	項目	ピロリ菌	×5点	=	5点
<input checked="" type="checkbox"/> 胃がん検診	受診場所	同上	×5点	=	5点
<input checked="" type="checkbox"/> 大腸がん検診	受診場所	〃	×5点	=	5点
<input type="checkbox"/> 肺がん検診	受診場所	肺炎患 経過観察中	×5点	=	点
<input checked="" type="checkbox"/> 子宮がん検診	受診場所	清生会病院	×5点	=	5点
<input checked="" type="checkbox"/> 乳がん検診	受診場所	服南公民館	×5点	=	5点
<input type="checkbox"/> 前立腺がん検診	受診場所		×5点	=	点
<input type="checkbox"/> 歯科健診	受診場所	治療 天井歯科	×5点	=	点
<input type="checkbox"/> 特定保健指導	受診場所		×5点	=	点

けんこうポイント 累計

30点

あなたのために、家族のために…チャンスは年1回!!
検診等結果は、「けんこうバスポート」に忘れずメモ!!

私たちは「越前市健康21」を推進しています。

越前市健康21 越前市健康21推進会議

けんこうポイント 累計

1日10分以上の運動(ウォーキング、ストレッチ、筋トレ、その他の運動)をした回数
ラジオ体操・みんなの体操、おたっしゃ体操などをした回数

実践できた総回数
()回×1点=

点

健康づくり 事業に参加 しよう!!

健康づくり事業(イベント)参加で
ポイントゲット!! 右の記録表に
参加したイベントを記録しよう。

ポイントの対象となるのは、次の「健康づくり
事業」です。「健康づくり事業」には、地区指定
事業(自治振興会事業)と市指定事業があり
ます。

主な「健康づくり事業」

市指定
事業

● 越前市健康21ウォーク 年1回開催

参加者が健康について考え、学び、運動習慣を身につけていただくこ
とをねらいとして開催する。誰でも気軽に参加いただけるウォーキン
グイベントです。10月の体育の日に開催予定です。

● 健康食ランチバイキング 年1回開催

「一日に何をどれだけ食べたらいいのか」食事バランスガイドを使って、
自分に必要な食事をバイキング方式で学びます。

● 歯の健康フェスタ 年1回開催

歯の健康づくりのための、子どもから高齢者までを対象としたフェスタ
です。歯科健診や健康チェック、8020達成者表彰などを行います。

● チャレンジ教室 月1~2回開催

● はつらつ教室 月1回程度開催。地区単位で開催するものもあります。

市や地区において運動普及推進員が、健康づくりや生活習慣病予防及
び転倒予防・介護予防のための体操や軽運動を行っています。

● 運動普及市民講座 年1回開催

健康づくりのための運動に関する知識や、各種運動の体験をとおして
運動の効果や必要性について学びます。また、越前市運動普及推進員
の活動を紹介しています。

RF-002

住所:

氏名:

健康づくり事業に参加しよう!!

イベント参加の記録

④ イベント参加ポイント

月	日	イベント	場 所	主催者	指定事業区分	地区指定事業 計	市指定事業 計	
4月					<input type="checkbox"/> 地区 <input type="checkbox"/> 市	0	0	×5点
					<input type="checkbox"/> 地区 <input type="checkbox"/> 市			
					<input type="checkbox"/> 地区 <input type="checkbox"/> 市			
					<input type="checkbox"/> 地区 <input type="checkbox"/> 市			
5月					<input type="checkbox"/> 地区 <input type="checkbox"/> 市	0	0	×5点
					<input type="checkbox"/> 地区 <input type="checkbox"/> 市			
					<input type="checkbox"/> 地区 <input type="checkbox"/> 市			
					<input type="checkbox"/> 地区 <input type="checkbox"/> 市			
6月	1	アークエッセンス講座	アークエッセンス	市	<input type="checkbox"/> 地区 <input checked="" type="checkbox"/> 市	0	2	×5点
	23	医師会 市民公開講座	市医師会	医師会	<input type="checkbox"/> 地区 <input checked="" type="checkbox"/> 市			
					<input type="checkbox"/> 地区 <input type="checkbox"/> 市			
7月					<input type="checkbox"/> 地区 <input type="checkbox"/> 市	0	0	×5点
					<input type="checkbox"/> 地区 <input type="checkbox"/> 市			
					<input type="checkbox"/> 地区 <input type="checkbox"/> 市			
					<input type="checkbox"/> 地区 <input type="checkbox"/> 市			
8月					<input type="checkbox"/> 地区 <input type="checkbox"/> 市	0	0	×5点
					<input type="checkbox"/> 地区 <input type="checkbox"/> 市			
					<input type="checkbox"/> 地区 <input type="checkbox"/> 市			
					<input type="checkbox"/> 地区 <input type="checkbox"/> 市			
9月					<input type="checkbox"/> 地区 <input type="checkbox"/> 市	0	0	×5点
					<input type="checkbox"/> 地区 <input type="checkbox"/> 市			
					<input type="checkbox"/> 地区 <input type="checkbox"/> 市			
					<input type="checkbox"/> 地区 <input type="checkbox"/> 市			

地区指定事業

地区指定事業(自治振興会事業)は、各地区主催による「健康まつり」「ウォーキング」「体力づくり」等のイベントです。
詳しい内容は、各地区の広報でご確認いただくか、健康づくり推進員さんにお問い合わせください。

イベント参加の記録

④ イベント参加ポイント

健康づくり事業に参加しよう!!

月	日	イベント	場 所	主催者	指定事業区分	地区指定事業 計	市指定事業 計	
10月					<input type="checkbox"/> 地区 <input type="checkbox"/> 市	回	回	×5点
					<input type="checkbox"/> 地区 <input type="checkbox"/> 市			
					<input type="checkbox"/> 地区 <input type="checkbox"/> 市			
					<input type="checkbox"/> 地区 <input type="checkbox"/> 市			
11月					<input type="checkbox"/> 地区 <input type="checkbox"/> 市	回	回	×5点
					<input type="checkbox"/> 地区 <input type="checkbox"/> 市			
					<input type="checkbox"/> 地区 <input type="checkbox"/> 市			
					<input type="checkbox"/> 地区 <input type="checkbox"/> 市			
12月					<input type="checkbox"/> 地区 <input type="checkbox"/> 市	回	回	×5点
					<input type="checkbox"/> 地区 <input type="checkbox"/> 市			
					<input type="checkbox"/> 地区 <input type="checkbox"/> 市			
					<input type="checkbox"/> 地区 <input type="checkbox"/> 市			
1月					<input type="checkbox"/> 地区 <input type="checkbox"/> 市	回	回	×5点
					<input type="checkbox"/> 地区 <input type="checkbox"/> 市			
					<input type="checkbox"/> 地区 <input type="checkbox"/> 市			
					<input type="checkbox"/> 地区 <input type="checkbox"/> 市			
2月					<input type="checkbox"/> 地区 <input type="checkbox"/> 市	回	回	×5点
					<input type="checkbox"/> 地区 <input type="checkbox"/> 市			
					<input type="checkbox"/> 地区 <input type="checkbox"/> 市			
					<input type="checkbox"/> 地区 <input type="checkbox"/> 市			
3月					<input type="checkbox"/> 地区 <input type="checkbox"/> 市	回	回	×5点
					<input type="checkbox"/> 地区 <input type="checkbox"/> 市			
					<input type="checkbox"/> 地区 <input type="checkbox"/> 市			
					<input type="checkbox"/> 地区 <input type="checkbox"/> 市			

社会参加
しよう!!

「越前市健康21」は、市民一人ひとりの社会参加により推進されます

あなたの参加が、地域の健康づくりの後押しになります!! 社会参加もけんこうポイントになります。確認しましょう。

⑤ 社会参加ポイント

<input type="checkbox"/> トライ参加者の紹介	紹介した人(相手)の住所・氏名	×5点	=	点
<input type="checkbox"/> 食生活改善推進員・運動普及推進員をしている		×5点	=	点
<input type="checkbox"/> 食改・運推の養成講座受講生になった		×5点	=	点
<input type="checkbox"/> 健康づくり推進員をしている		×5点	=	点
<input type="checkbox"/> 地区健康づくり部会への出席	会議の日付 名称等	×5点	=	点
<input type="checkbox"/> 献血をした		×5点	=	点

けんこうポイント 集計

食生活改善推進員活動の紹介

食生活改善推進員は、地域における食育推進の担い手です。子どもから高齢者まで健全な食生活を実践できるよう、地域に根ざした食育活動を推進しています。地産地消を取り入れた食事バランスガイドの普及を行い、食文化の継承など食を通じて健康づくり活動を行っています。食生活改善推進員になるためには、市の養成講座を受講していただきます。

運動普及推進員活動の紹介

運動普及推進員は、地域における運動習慣の普及・定着推進の担い手です。主に中高年から高齢者を対象に、各種運動を取り入れた市及び地区での運動教室や運動普及市民講座をとおして、健康づくりや生活習慣病予防、転倒予防・介護予防のための運動の知識・運動実践活動を推進しています。運動普及推進員になるためには、市の養成講座を受講していただきます。

けんこう
ポイント 集計

地区指定事業(自治振興会事業)への参加

参加した回数
()回×5点= 点

市指定事業への参加

参加した回数
()回×5点= 点

私たちは「越前市健康21」を推進しています。

越前市健康21

越前市健康21 推進会議