

①特定健康診査等の記録

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				
中 性 脂 肪	空腹時 隨時	mg/dL	空腹時 隨時	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
空 腹 時 血 糖		mg/dL		mg/dL
HbA1c(ヘモグロビンA1c)	%		%	
尿 糖	- ± + ++ +++	- ± + ++ +++	- ± + ++ +++	- ± + ++ +++
収縮期（最高）血圧	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg
拡張期（最低）血圧	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg

年 月 日	年 月 日	年 月 日	
cm	cm	cm	
kg	kg	kg	
cm	cm	cm	
空腹時 隨時	空腹時 隨時	空腹時 隨時	空腹時 隨時
mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
%	%	%	%
- ± + ++ +++	- ± + ++ +++	- ± + ++ +++	- ± + ++ +++
mmHg	mmHg	mmHg	mmHg
mmHg	mmHg	mmHg	mmHg

受 診 年 月 日	年 月 日	年 月 日
尿 蛋 白	- ± + ++ ++	- ± + ++ ++
血清クレアチニン	mg/dL	mg/dL
血 清 尿 酸	mg/dL	mg/dL
尿 潜 血	- ± + ++ ++	- ± + ++ ++
e G F R	mL/分/1.73m ²	mL/分/1.73m ²
A S T (G O T)	U/L	U/L
A L T (G P T)	U/L	U/L
ガラク γ-G T(γ-G T P)	U/L	U/L
ヘマトクリット値	%	%
血 色 素 量 (ヘモグロビン)	g/dL	g/dL
赤 血 球 数	万/mm ³	万/mm ³
心 電 図※	所見あり 所見なし	所見あり 所見なし
眼 底※	所見あり 所見なし	所見あり 所見なし
その他(既往歴など)		

※対象者のみ実施

年 月 日	年 月 日	年 月 日
- ± + ++ ++	- ± + ++ ++	- ± + ++ ++
mg/dL	mg/dL	mg/dL
mg/dL	mg/dL	mg/dL
- ± + ++ ++	- ± + ++ ++	- ± + ++ ++
mL/分/1.73m ²	mL/分/1.73m ²	mL/分/1.73m ²
U/L	U/L	U/L
U/L	U/L	U/L
U/L	U/L	U/L
%	%	%
g/dL	g/dL	g/dL
万/mm ³	万/mm ³	万/mm ³
所見あり 所見なし	所見あり 所見なし	所見あり 所見なし
所見あり 所見なし	所見あり 所見なし	所見あり 所見なし

受 診 年 月 日	年 月 日	年 月 日
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
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 (指導内容等)		

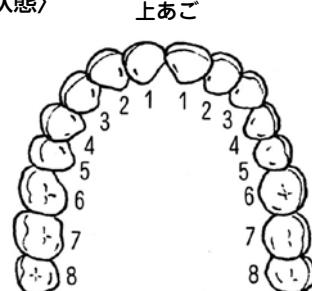
年 月 日	年 月 日	年 月 日
積 極 的 支 援 動 機 付 ケ 支 援 情 報 提 供	積 極 的 支 援 動 機 付 ケ 支 援 情 報 提 供	積 極 的 支 援 動 機 付 ケ 支 援 情 報 提 供

③歯科健康診査の記録

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
歯の状態	異常認めず・要治療	異常認めず・要治療
歯肉の状態	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
咬合の状態	異常認めず・要治療	異常認めず・要治療
口腔の清掃状態	良好・不十分	良好・不十分
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		

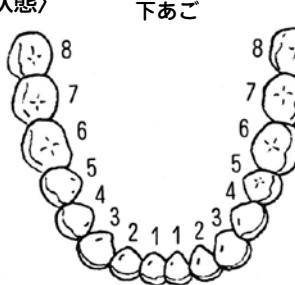
〈歯の状態〉



上あご

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

〈歯の状態〉



下あご

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

④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	
検 査 方 法	エックス線・内視鏡	エックス線・内視鏡	
実施機関名			
精密検査	受診年月日	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
エックス線・内視鏡	エックス線・内視鏡	エックス線・内視鏡
年 月 日	年 月 日	年 月 日

●子宮頸がん検診の記録

受診年月日	年 月 日	年 月 日	
判 定			
実施機関名			
精密検査	受診年月日	年 月 日	年 月 日

年 月 日	年 月 日	年 月 日
年 月 日	年 月 日	年 月 日

④がん検診の記録

●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		

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

●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

④がん検診の記録

●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		

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

●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		

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

ブレスト・アウェアネス(乳房を意識した生活習慣)のポイント

乳房のチェック(全年齢におすすめ)

①自分の乳房の状態を知る

しこりを探す必要はありません。お風呂に入る前、着替えの時など、普段の生活の中で見たり触ったりする習慣をつけましょう。

②乳房の変化に気を付ける

こんな変化があつたら要注意



画像引用：横浜市医療局がん・疾病対策課「知っててよかった ブレスト・アウェアネス」令和7年5月

③変化に気づいたらすぐに医師に相談

上記のような変化に気がついたら、次の検診を待たずに、すぐに乳腺外科などの乳腺を専門とする医療機関を受診しましょう。

40歳以上の方は、2年に1回乳がん検診を受けましょう!

⑤肝炎ウイルス検査の記録

受診年月日	年 月 日
医療機関名	
B型肝炎ウイルス検査	陽性 <small>※医療機関の受診を強く勧めます。一度は専門医を受診しましょう。</small> 陰性 <small>※今回検査を受けた日を覚えておきましょう。</small>
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 <small>※医療機関の受診を強く勧めます。一度は専門医を受診しましょう。</small> 2. 現在、C型肝炎ウイルスに感染している可能性が低い <small>※今回検査を受けた日を覚えておきましょう。</small>

※今回は「陰性」又は「感染している可能性が低い」と判定された場合でも、今後「身体がだるい」「食欲がない」「吐き気がする」「皮膚が黄色くなる（黄疸）」などの症状が出たり、肝機能の異常を指摘された場合は、必ず医師に相談してください。

◎神奈川県の「肝炎治療医療費助成制度」について

神奈川県では、C型ウイルス性肝炎の根治を目的として行うインターフェロン治療（少量長期投与を除く）及びインターフェロンフリー治療、並びにB型ウイルス性肝炎に対して行われるインターフェロン治療（少量長期投与を除く）及び核酸アナログ製剤治療に係る医療費の助成を行っています。

横浜市に在住の方の申請窓口は、お住まいの区の福祉保健課健康づくり係になります。（電話番号は74ページを参照してください）

⑥血圧測定と体重測定等の記録

●血圧測定をしましょう

心臓が収縮して血液を送り出すときの圧力が収縮期血圧、拡張したときの圧力が拡張期血圧です。一般的には収縮期血圧を上の血圧、拡張期血圧を下の血圧と言うこともあります。

血圧値は体調や環境などによっても変動するため、病院や健診で測定した場合、緊張して家庭での測定より数値が上がることがあります。定期的に測定することで、自分の血圧値を知つておき、高い値が続く時は、早めに受診しましょう。

※心・腎疾患や糖尿病等で治療している場合は、主治医に目標値を確認しましょう。

●血圧値の分類（成人血圧、単位はmmHg）

分類	診察室血圧		家庭血圧	
	収縮期血圧	拡張期血圧	収縮期血圧	拡張期血圧
正常血圧	<120 かつ	<80	<115 かつ	<75
正常高値血圧	120-129 かつ	<80	115-124 かつ	<75
高値血圧	130-139 かつ/または	80-89	125-134 かつ/または	75-84
I 度高血圧	140-159 かつ/または	90-99	135-144 かつ/または	85-89
II 度高血圧	160-179 かつ/または	100-109	145-159 かつ/または	90-99
III 度高血圧	≥180 かつ/または	≥110	≥160 かつ/または	≥100
(孤立性) 収縮期高血圧	≥140 かつ	<90	≥135 かつ	<85

（出典 日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン」2019年4月改訂・発行）

診察室血圧の測定は1日だけでなく別の日にも行い、数回の測定結果をもとに判定します。そして、収縮期血圧/拡張期血圧のどちらか一方でも140/90mmHg以上であれば高血圧と診断されます。また、家庭血圧の値が5~7日の平均でどちらか一方でも135/85mmHg以上である場合も高血圧と診断されます。なお、高血圧の判定では家庭血圧の値が優先して用いられます。

●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。とくに肥満はメタボリックシンドロームを招き、生活習慣病にかかるリスクが高くなるので、注意が必要です。

下の表は国際的に広く用いられているBMI（Body Mass Index）という体格指数による肥満度の計算法です。体重管理の目安にしてください。

●BMIの計算方法

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

※BMI値が22前後の人のが、最も病気にかかりにくいといわれています。

BMI判定表

（日本肥満学会）

18.5未満	やせ
18.5以上25.0未満	普通体重
25.0以上	肥満

●適正体重の計算方法

$$\text{適正体重} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

（例）身長170cmで体重80kgの人の場合

$$\cdot \text{BMI} : 80 \text{ (kg)} \div 1.7 \text{ (m)} \div 1.7 \text{ (m)} = 27.7$$

⇒肥満と判定されます。

$$\cdot \text{適正体重} : 1.7 \text{ (m)} \times 1.7 \text{ (m)} \times 22 = 63.6 \text{ (kg)}$$

⇒減量を心がける必要があります。

血圧と体重等の記録

測定日		月 日	
腹囲		cm	
血圧(mmHg)			
-110	220		
-100	200		
-90	180		
-80	160		
-70	140		
-60	120		
-50	100		
-40	80		
-30	60		
-20	40		
体重(kg)			
記入例			
40	20		
20	20		
測定日		4 / 1	5 / 1
血圧	収縮期	140	132
	拡張期	70	68
体重 kg	49	51	
B M I	22	23	
歩 数	6,000	8,000	

測定日		月 日	
腹囲		cm	
血圧(mmHg)			
220	110		
200	100		
180	90		
160	80		
140	70		
120	60		
100	50		
80	40		
60	30		
40	20		
20	20		
体重(kg)			
測定日			
収縮期		血圧	
拡張期			
kg		体重	
B M I			
歩 数			

血圧と体重等の記録

血圧と体重等の記録

測定日		月 日	
腹囲		cm	
血圧(mmHg)			
-110	220		
-100	200		
-90	180		
-80	160		
-70	140		
-60	120		
-50	100		
-40	80		
-30	60		
-20	40		
体重(kg)			
-20			
測定日		/	/
血圧	収縮期 拡張期	/	/
体重	kg		
B M I			
歩 数			

測定日		月 日	
腹囲		cm	
血圧(mmHg)			
220	110		
200	100		
180	90		
160	80		
140	70		
120	60		
100	50		
80	40		
60	30		
40	20		
20	体重(kg)		
測定日			
収縮期 拡張期		/	/
kg	体重		
B M I			
歩 数			

⑦健康講座の記録

健康に関する講座を受けた時の記録をメモしましょう。

年 月 日	記 入 棚
・ ・	
・ ・	
・ ・	
・ ・	
・ ・	
・ ・	
・ ・	
・ ・	
・ ・	
・ ・	
・ ・	
・ ・	
・ ・	
・ ・	
・ ・	

年 月 日	記 入 棚
・ ・	
・ ・	
・ ・	
・ ・	
・ ・	
・ ・	
・ ・	
・ ・	
・ ・	
・ ・	
・ ・	
・ ・	
・ ・	
・ ・	

⑧健康相談の記録

健康相談を受けたとき、相談した内容やアドバイスを受けた点などを記録しましょう。

⑨予防接種の記録

どの予防接種をいつ、どこの医療機関で受けたのかなどを記録しましょう。

横浜市の定期予防接種等につきましては、右の二次元コードよりご確認ください。



年月日	記入欄（ワクチンの種類等）	定期 任意
・・		定期 任意

年月日	記入欄（ワクチンの種類等）	定期 任意
・・		定期 任意

⑩医療・薬などの記録

治療に関するこことや、飲んでいる薬などについて記録しましょう。

医療・薬などの記録

医療の言語

