

| 受診年月日 | | 年 月 日 | 年 月 日 |
|-------|---------|-----------------|-----------------|
| 前立腺がん | 判定 | * 異常なし * 要精検 | * 異常なし * 要精検 |
| | 受診機関名 | | |
| | 精密検査 | 受診年月日 | 年 月 日 |
| | 判定受診機関名 | | |

骨粗しょう症検診

| 受診年月日 | 年 月 日 | 年 月 日 |
|-------|---------------------------|---------------------------|
| 判定 | * 異常なし * 経過観察 * 要精検 | * 異常なし * 経過観察 * 要精検 |
| 実施場所 | | |
| メモ | | |

肝炎ウイルス検査

| 受診年月日 | | 年 月 日 | 年 月 日 |
|-------|-----------------|-------|-------|
| 判定 | B型肝炎 (HBs抗原) | * 陰 性 | * 陽 性 |
| | C型肝炎 (HCV抗体) | * 陰 性 | * 陽 性 |
| 実施機関名 | | | |
| メモ | | | |

体重測定

○あなたのBMI(体格指数)は?
BMI(体格指数)の求め方

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$$

| 判定 | 低体重(やせ) | 普通体重 | 肥満 |
|-----|---------|-----------|--------|
| BMI | 18.5未満 | 18.5~24.9 | 25.0以上 |

肥満度の判定基準(日本肥満学会)

○あなたの標準体重は?
標準体重の求め方

$$\text{標準体重 (kg)} = \text{身長 (m)}^2 \times 22$$

腹囲測定

正しい腹囲の測り方

①立位で軽く息を吐く

②おへその高さで水平に測る

*ズボンやスカートのウエストの位置ではありません。

体重と腹囲の記録

体重は1目盛500g、腹囲は1目盛0.5cmです

+10kg

+10cm

+5kg

+5cm

現在の体重

kg

現在の腹囲

cm

-5kg

-5cm

-10kg

-10cm

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 体重 | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg |
| 腹囲 | cm | cm | cm | cm | cm | cm | cm | cm | cm | cm | cm | cm | cm |
| 測定日 | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / |

血圧測定

血圧には、収縮期血圧と拡張期血圧があります。

◆収縮期血圧…心臓が収縮して動脈に血液を送り出した時の血圧

◆拡張期血圧…心臓が拡張して血液が戻ってくる時の最も低くなった血圧

定期的に血圧を測定して、自分の値がどのくらいか知っておきましょう。高血圧は、脳卒中・心臓病・腎臓病などの危険因子となります。血圧の管理には十分注意しましょう。

成人における血圧値の分類

| 分類 | 診察室血圧(mmHg) | | | 家庭血圧(mmHg) | | |
|-----------------|-------------|--------|---------|------------|--------|-------|
| | 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 |

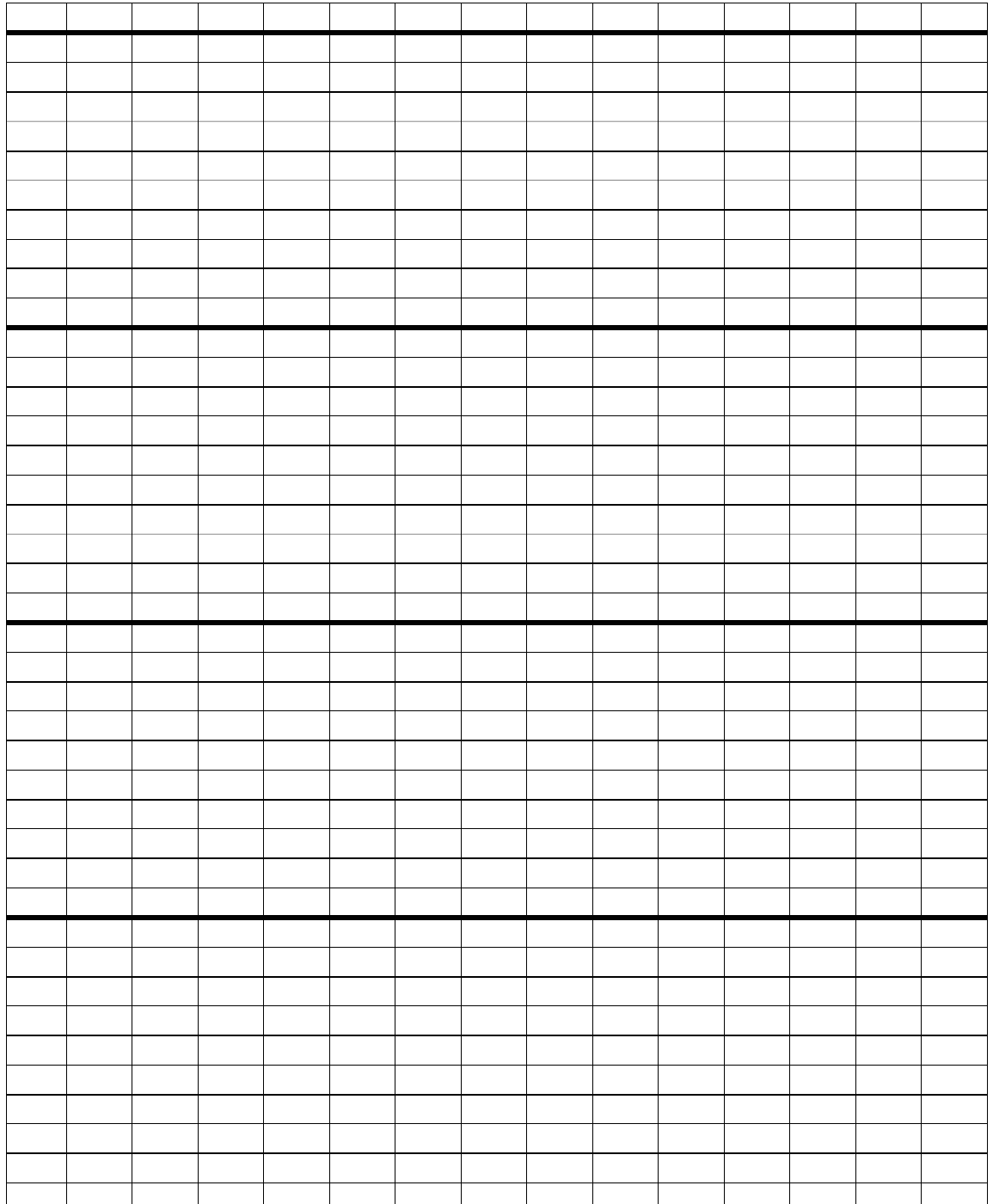
(孤立性) 収縮期高血圧：動脈硬化の進んだ高齢者に多くみられます。

出典：日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」より

血圧の記録

定期的に血圧をはかり、記入しましょう

250
240
230
220
210
200
190
180
170
160
150
140
130
120
110
100
90
80
70
60



| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 収縮期 | | | | | | | | | | | | | | |
| 拡張期 | | | | | | | | | | | | | | |
| 測定日 | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / |

健康教育・健康相談の記録

| 年・月・日 | 内容 |
|-------|----|
| ・ | |
| ・ | |
| ・ | |
| ・ | |
| ・ | |

訪問指導の記録

| 年・月・日 | 内容 |
|-------|----|
| ・ | |
| ・ | |
| ・ | |
| ・ | |
| ・ | |

医療の記録

| 年・月・日 | 内容 |
|-------|----|
| . . | |
| . . | |
| . . | |
| . . | |
| . . | |
| . . | |
| . . | |
| . . | |
| . . | |
| . . | |

A

| 保健福祉センター | | | 令和3年9月1日現在 |
|----------|--------------------|------|------------|
| 区名 | 所在地 | 局番 | |
| 北 | 北区扇町 2 - 1 - 27 | 6313 | |
| 都島 | 都島区中野町 2 - 16 - 20 | 6882 | |
| 福島 | 福島区大開 1 - 8 - 1 | 6464 | |
| 此花 | 此花区春日出北 1 - 8 - 4 | 6466 | |
| 中央 | 中央区久太郎町 1 - 2 - 27 | 6267 | |
| 西 | 西区新町 4 - 5 - 14 | 6532 | |
| 港 | 港区市岡 1 - 15 - 25 | 6576 | |
| 大正 | 大正区千島 2 - 7 - 95 | 4394 | |
| 天王寺 | 天王寺区真法院町 20 - 33 | 6774 | |
| 浪速 | 浪速区敷津東 1 - 4 - 20 | 6647 | |
| 西淀川 | 西淀川区御弊島 1 - 2 - 10 | 6478 | |
| 淀川 | 淀川区十三東 2 - 3 - 3 | 6308 | |
| 東淀川 | 東淀川区豊新 2 - 1 - 4 | 4809 | |
| 東成 | 東成区大今里西 2 - 8 - 4 | 6977 | |
| 生野 | 生野区勝山南 3 - 1 - 19 | 6715 | |
| 旭 | 旭区大宮 1 - 1 - 17 | 6957 | |
| 城東 | 城東区中央 3 - 5 - 45 | 6930 | |
| 鶴見 | 鶴見区横堤 5 - 4 - 19 | 6915 | |
| 阿倍野 | 阿倍野区文の里 1 - 1 - 40 | 6622 | |
| 住之江 | 住之江区御崎 3 - 1 - 17 | 6682 | |
| 住吉 | 住吉区南住吉 3 - 15 - 55 | 6694 | |
| 東住吉 | 東住吉区東田辺 1 - 13 - 4 | 4399 | |
| 平野 | 平野区背戸口 3 - 8 - 19 | 4302 | |
| 西成 | 西成区岸里 1 - 5 - 20 | 6659 | |