

# カレンダーを 振り返ってみましょう

記入した日  年  月  日

カレンダーを見ながら、今までの活動について振り返ってみましょう。  
目標は達成できましたか？ 振り返りをおこなった日付を記入し、  
感じたこと、次の目標などについて自由に記載してください。

## 私の生活の目標

### 専門職からのアドバイス

<職種>

<アドバイス>

## ● 健診・検診の記録

健診の結果は、あなたの健康状態がわかる大切な記録票です。  
大切に保管しておきましょう。

年度	特定健診・後期高齢者 健診の受診日	がん検診の受診 受診した検診に <input checked="" type="checkbox"/>
年	月 日	<input type="checkbox"/> 肺がん検診 <input type="checkbox"/> 胃がん検診 <input type="checkbox"/> 大腸がん検診 <input type="checkbox"/> その他の検診(                    )
年	月 日	<input type="checkbox"/> 肺がん検診 <input type="checkbox"/> 胃がん検診 <input type="checkbox"/> 大腸がん検診 <input type="checkbox"/> その他の検診(                    )
年	月 日	<input type="checkbox"/> 肺がん検診 <input type="checkbox"/> 胃がん検診 <input type="checkbox"/> 大腸がん検診 <input type="checkbox"/> その他の検診(                    )
年	月 日	<input type="checkbox"/> 肺がん検診 <input type="checkbox"/> 胃がん検診 <input type="checkbox"/> 大腸がん検診 <input type="checkbox"/> その他の検診(                    )
年	月 日	<input type="checkbox"/> 肺がん検診 <input type="checkbox"/> 胃がん検診 <input type="checkbox"/> 大腸がん検診 <input type="checkbox"/> その他の検診(                    )
年	月 日	<input type="checkbox"/> 肺がん検診 <input type="checkbox"/> 胃がん検診 <input type="checkbox"/> 大腸がん検診 <input type="checkbox"/> その他の検診(                    )

## 健診受診後の行動で あなたの健康が変わります

健診結果は、大きく4つの項目に分かれます。  
あなたはどこにあてはまりますか？  
検査結果に合わせた行動を取りましょう。

### 異常なし

これからも年1回健診を受診し、食生活や運動習慣に気をつけていつまでも健康に生活しましょう。

### 治療継続

引き続き、担当の医師と相談しながら、治療を継続しましょう。

### 要観察・ 要生活習慣 改善

食事や運動等の生活習慣を見直し、改善しましょう。生活習慣病発症の可能性が高いと判定された方は、後日、改めて、区役所または保健センターなどから、「特定保健指導」のご案内が郵送で届きます。特定保健指導では、お近くの病院や、区役所、保健センターなどで、食生活や運動等の生活習慣の見直すための相談ができます。ご案内が届いた方は、ぜひご利用下さい。

### 要医療・ 要治療

すみやかに病院を受診し、必要な検査や治療を受けましょう。どんな病気も早期発見・早期治療が肝心です!!症状が悪化してから初めて病院に行くのではなく、まずは早めに、お近くの病院を受診しましょう。

## ● 体力測定の結果

※体力測定は介護予防教室で実施しています。

	年 月 日	年 月 日	年 月 日
血圧(mmHg)	/	/	/
脈拍(回/分)			
5m歩行*1 [最大・通常] (秒)	1回	1回	1回
	2回	2回	2回
TUG*2(秒)	1回	1回	1回
	2回	2回	2回
5回立ち座り (秒)	1回	1回	1回
	2回	2回	2回

※1「5m最大歩行」、「5m通常歩行」のいずれか測定した方法に○を記入してください。  
※2 TUG:Timed Up & GoTest