

## プロフィール（私の履歴書）

誕生日	年 月 日	出産歴	(妊娠中・出産時の異常)高血圧や尿蛋白・尿糖の複数回の異常など
血液型	型 Rh	1回目(	尿蛋白(正・異常) 尿 糖(正・異常) 高血圧(正・異常)
月経	初経 年 月 ( 才)	2回目(	尿蛋白(正・異常) 尿 糖(正・異常) 高血圧(正・異常)
	周期 日	3回目(	尿蛋白(正・異常) 尿 糖(正・異常) 高血圧(正・異常)
	閉経 年 月 ( 才)	回目(	尿蛋白(正・異常) 尿 糖(正・異常) 高血圧(正・異常)
アレルギー	無・有 (食品名・その他 )		
薬物 アレルギー	無・有 (薬品名 ) (薬品名 )		
予防接種	麻疹(未・済・不明) 風疹(未・済・不明) 水痘(未・済・不明) おたふく(未・済・不明) HPV*(未・1回目 2回目 3回目) その他 ( ) *ヒトパピローマウイルス：13ページ参照		
学校検診	( 年)心電図検査(正・異常) 尿検査(正・異常) 内科検診(正・異常) ( 年)心電図検査(正・異常) 尿検査(正・異常) 内科検診(正・異常) ( 年)心電図検査(正・異常) 尿検査(正・異常) 内科検診(正・異常) ( 年)心電図検査(正・異常) 尿検査(正・異常) 内科検診(正・異常) ( 年)心電図検査(正・異常) 尿検査(正・異常) 内科検診(正・異常) ( 年)心電図検査(正・異常) 尿検査(正・異常) 内科検診(正・異常)		
備考	----- -----		

◇ これまでにかかった主な病気やケガ

年 月 (才)	病 名	医療機関名	治療内容
才			
才			
才			
才			
才			
才			
才			
才			
才			
才			
才			
才			
才			
才			
才			

◇ 輸血歴

いつ・どのくらいなど  
メモしておきましょう


◇ 家族歴

血のつながった家族で、心臓病、脳卒中、肝臓病、  
腎臓病、糖尿病、がん等の病気になった人がいたら、  
メモしておきましょう


## 検診記録票

**乳がん検診**：2年に1度は検診を受けましょう。自己検診法も取り入れ、自分の乳房の状況を把握しましょう。詳しくは37ページを見てください。

乳がん検診	受診年月	年 月	年 月	年 月	年 月	年 月
	判定結果	・異常なし ・要精検 ( )	・異常なし ・要精検 ( )	・異常なし ・要精検 ( )	・異常なし ・要精検 ( )	・異常なし ・要精検 ( )

**子宮頸がん検診・子宮体がん検診**：2年に1度は検診を受けましょう。詳しくは35～36ページを見てください。

子宮頸がん検診	受診年月	年 月	年 月	年 月	年 月	年 月
	判定結果	・異常なし ・要精検 ( )	・異常なし ・要精検 ( )	・異常なし ・要精検 ( )	・異常なし ・要精検 ( )	・異常なし ・要精検 ( )

子宮体がん検診	受診年月	年 月	年 月	年 月	年 月	年 月
	判定結果	・異常なし ・要精検 ( )	・異常なし ・要精検 ( )	・異常なし ・要精検 ( )	・異常なし ・要精検 ( )	・異常なし ・要精検 ( )

**一般健康診査**：お住まいの市町村で行う健康診査や職場の検診は、必ず受けるようにしましょう。食事や運動といった生活習慣を見直す良いきっかけとなります。

(職場健康診)	受診年月	年 月	年 月	年 月	年 月	年 月
	判定結果	・異常なし ・要精検 ( )	・異常なし ・要精検 ( )	・異常なし ・要精検 ( )	・異常なし ・要精検 ( )	・異常なし ・要精検 ( )

年 月	年 月	年 月	年 月	年 月	年 月
・異常なし ・要精検 ( )	・異常なし ・要精検 ( )	・異常なし ・要精検 ( )	・異常なし ・要精検 ( )	・異常なし ・要精検 ( )	・異常なし ・要精検 ( )

年 月	年 月	年 月	年 月	年 月	年 月
・異常なし ・要精検 ( )	・異常なし ・要精検 ( )	・異常なし ・要精検 ( )	・異常なし ・要精検 ( )	・異常なし ・要精検 ( )	・異常なし ・要精検 ( )

年 月	年 月	年 月	年 月	年 月	年 月
・異常なし ・要精検 ( )	・異常なし ・要精検 ( )	・異常なし ・要精検 ( )	・異常なし ・要精検 ( )	・異常なし ・要精検 ( )	・異常なし ・要精検 ( )

年 月	年 月	年 月	年 月	年 月	年 月
・異常なし ・要精検 ( )	・異常なし ・要精検 ( )	・異常なし ・要精検 ( )	・異常なし ・要精検 ( )	・異常なし ・要精検 ( )	・異常なし ・要精検 ( )

**その他の検診：**大腸がん検診や肺がん検診などもありますので、  
受けた検診はメモしておきましょう。

（ ） 検診	受診年月	年 月	年 月	年 月	年 月	年 月
	判定結果	・異常なし ・要精検 ( )	・異常なし ・要精検 ( )	・異常なし ・要精検 ( )	・異常なし ・要精検 ( )	・異常なし ・要精検 ( )

（ ） 検診	受診年月	年 月	年 月	年 月	年 月	年 月
	判定結果	・異常なし ・要精検 ( )	・異常なし ・要精検 ( )	・異常なし ・要精検 ( )	・異常なし ・要精検 ( )	・異常なし ・要精検 ( )

（ ） 検診	受診年月	年 月	年 月	年 月	年 月	年 月
	判定結果	・異常なし ・要精検 ( )	・異常なし ・要精検 ( )	・異常なし ・要精検 ( )	・異常なし ・要精検 ( )	・異常なし ・要精検 ( )

（ ） 検診	受診年月	年 月	年 月	年 月	年 月	年 月
	判定結果	・異常なし ・要精検 ( )	・異常なし ・要精検 ( )	・異常なし ・要精検 ( )	・異常なし ・要精検 ( )	・異常なし ・要精検 ( )

（ ） 検診	受診年月	年 月	年 月	年 月	年 月	年 月
	判定結果	・異常なし ・要精検 ( )	・異常なし ・要精検 ( )	・異常なし ・要精検 ( )	・異常なし ・要精検 ( )	・異常なし ・要精検 ( )

年 月	年 月	年 月	年 月	年 月	年 月
・異常なし ・要精検 ( )	・異常なし ・要精検 ( )	・異常なし ・要精検 ( )	・異常なし ・要精検 ( )	・異常なし ・要精検 ( )	・異常なし ・要精検 ( )

年 月	年 月	年 月	年 月	年 月	年 月
・異常なし ・要精検 ( )	・異常なし ・要精検 ( )	・異常なし ・要精検 ( )	・異常なし ・要精検 ( )	・異常なし ・要精検 ( )	・異常なし ・要精検 ( )

年 月	年 月	年 月	年 月	年 月	年 月
・異常なし ・要精検 ( )	・異常なし ・要精検 ( )	・異常なし ・要精検 ( )	・異常なし ・要精検 ( )	・異常なし ・要精検 ( )	・異常なし ・要精検 ( )

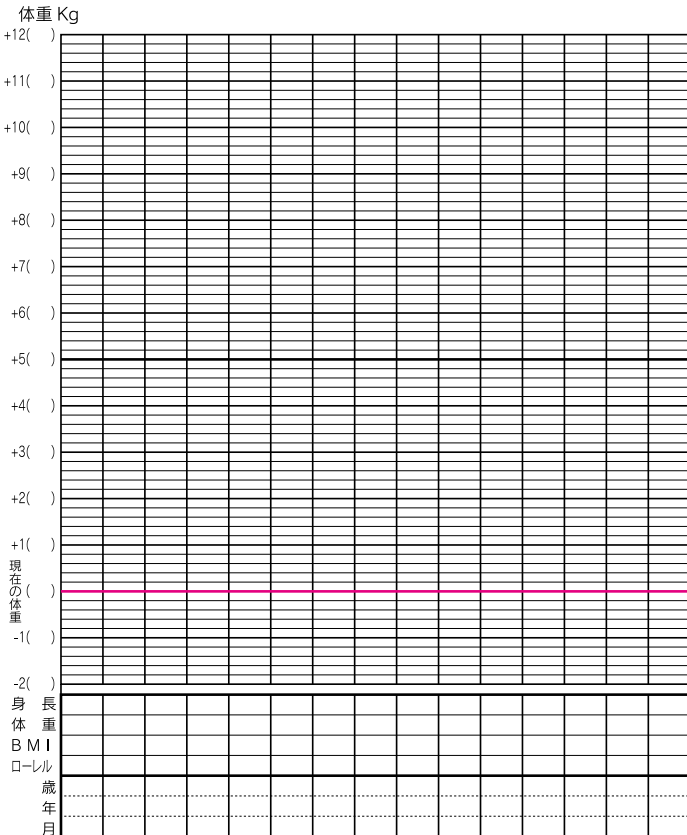
年 月	年 月	年 月	年 月	年 月	年 月
・異常なし ・要精検 ( )	・異常なし ・要精検 ( )	・異常なし ・要精検 ( )	・異常なし ・要精検 ( )	・異常なし ・要精検 ( )	・異常なし ・要精検 ( )

年 月	年 月	年 月	年 月	年 月	年 月
・異常なし ・要精検 ( )	・異常なし ・要精検 ( )	・異常なし ・要精検 ( )	・異常なし ・要精検 ( )	・異常なし ・要精検 ( )	・異常なし ・要精検 ( )

## 自分の体格を知ろう

体格の指標としては、成長の著しい学童期は主にローレル指数 =  $((\text{体重}/\text{kg}) \div (\text{身長}/\text{cm}) \div (\text{身長}/\text{cm}) \div (\text{身長}/\text{cm})) \times 10000000$  が用いられて、成人には、BMI (Body Mass Index) =  $(\text{体重}/\text{kg}) \div (\text{身長}/\text{m}) \div (\text{身長}/\text{m})$  が用いられています。BMI については、26ページを参照してください。

毎年、誕生日などの決まった頃に体重を記録してみましょう。



## 判定の仕方

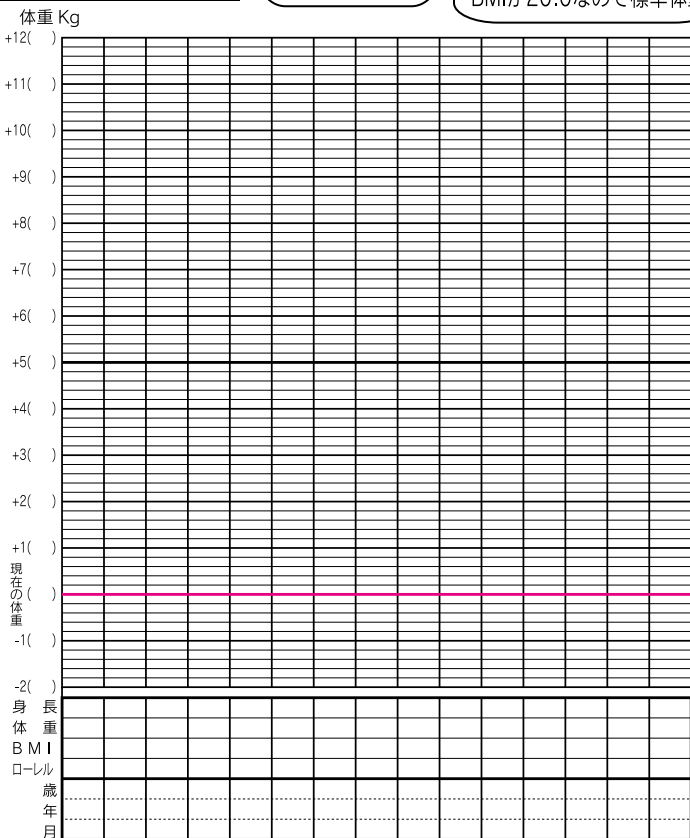
例) 身長155cm 体重48kgの場合

ローレル指数	判定
100以下	やせすぎ
101～115	やせぎみ
116～144	標準
145～159	太りぎみ
160以上	太りすぎ

$48\text{kg} \div 155\text{cm}$   
 $\div 155\text{cm}$   
 $\times 10000000 = 129$   
 ローレル指数が  
 129なので標準

BMI	判定
18.5未満	やせすぎ
18.5以上～ 25.0未満	標準体重
25.0以上	肥満

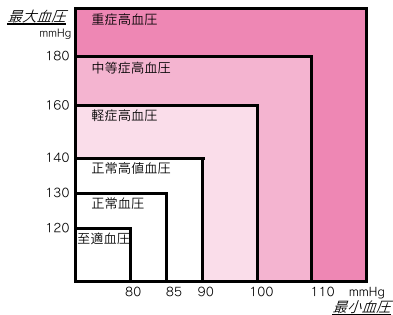
$48\text{kg} \div 1.55\text{m} \div 1.55\text{m} = 20.0$   
 BMIが20.0なので標準体重







## 血圧の分類



至適血圧：最大血圧120未満  
かつ最小血圧80未満

正常血圧：最大血圧120～130未満  
かつ最小血圧80～85未満

正常高値血圧：最大血圧130～140未満  
または最小血圧85～90未満

軽症高血圧：最大血圧140～160未満  
または最小血圧90～100未満

中等症高血圧：160～180未満  
または最小血圧100～110未満

重症高血圧：最大血圧180以上  
または最小血圧110以上

mmHg																				
180																				
160																				
140																				
120																				
100																				
80																				
60																				
40																				
20																				
年	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
最高																				
最低																				

## 私の記念日

出来事	年 月 日	コメント
	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	
	年 月 日	
	年 月 日	
	年 月 日	
	年 月 日	
	年 月 日	
大切なメモ		