健康手帳

Health Handbook

・・・　健康手帳の使い方　・・・

健康増進法に基づく健康手帳について

・この手帳はあなたの健康を守るために役立てるものですから大切に保持してください。
・健康診査、健康教育・健康相談の記録は、本人または家族が記入してください。記入の仕方がわからないときは自治体の担当者によく聞いて記入するか、または担当者に記入してもらってください。
・医療を受ける際に、この手帳とお薬手帳を医師もしくは歯科医師または薬剤師にみせてください。
・特定健康診査や各種検診を受けるときは必ず持っていくようにしてください。
・健康教室や保健指導、健康相談などに参加する際も持っていくようにしましょう。

健康手帳の使い方 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
特定健診の記録 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3
血圧と体重等の記録 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 7
特定健診結果の見方 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 9
特定保健指導 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 11
健康教育 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 13
歯周病検診・骨粗鬆症検診 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 15
胃がん検診・肺がん検診 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 17
大腸がん検診 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 19
子宮頸がん検診・乳がん検診 ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 21
健康づくりのポイント
　健康寿命をのばそう ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 23
　生活習慣病を防ごう ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 24
　適切な食生活を目指そう ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 25
　適度な運動をしよう ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 29
　十分な睡眠をとろう ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 31
　禁煙しよう ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 32
　お酒と上手に付き合おう ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 33
　歯・口腔の健康を守ろう ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 34

・・・　特定健診の記録　・・・

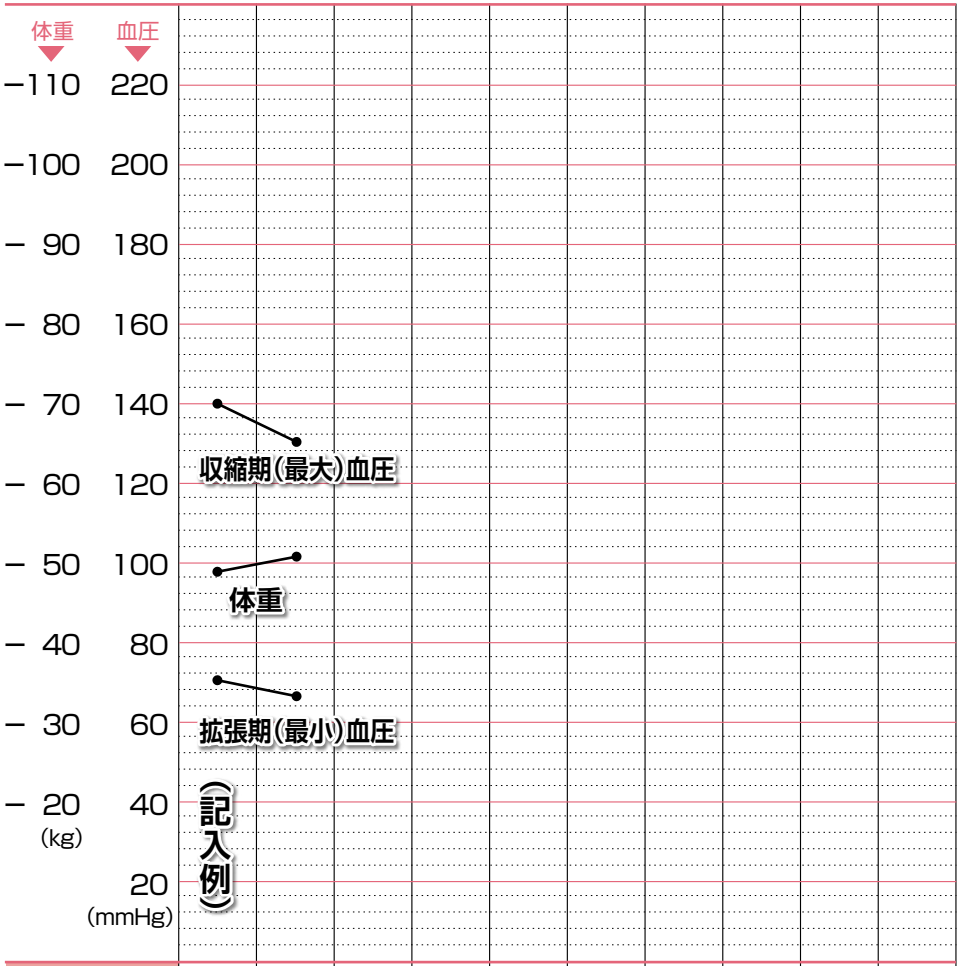
受診年月日		年　月　日	年　月　日
身　長 (cm)			
体　重 (kg)			
腹　囲 (cm)			
B　M　I			
血圧(収縮期～拡張期) (mmHg)		～	～
血中脂質検査	中　性　脂　肪 (mg/dl)		
	HDLコレステロール (mg/dl)		
	LDLコレステロール (mg/dl)		
肝機能検査	AST(GOT) (U/l)		
	ALT(GPT) (U/l)		
	γ−GT(γ−GTP) (U/l)		
血糖検査	空腹時血糖 (mg/dl)		
	ヘモグロビンA1c (%)		
尿検査	糖		
	蛋　白		

年　月　日	年　月　日	年　月　日
～	～	～

受診年月日		年　月　日	年　月　日
貧血検査	赤血球数（万/mm³）		
	血色素量（g/dl）		
	ヘマトクリット値（%）		
腎機能検査	血清クレアチニン（mg/dl）		
	eGFR（ml/分/1.73m²）		
心電図検査		異常認めず 異常あり（疑）	異常認めず 異常あり（疑）
眼底検査		異常認めず 異常あり（疑）	異常認めず 異常あり（疑）
その他	既往歴		
	服薬歴		
	喫煙歴		
	自覚症状		
	他覚症状		
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			
実施機関			

年　月　日	年　月　日	年　月　日
異常認めず	異常認めず	異常認めず
異常あり（疑）	異常あり（疑）	異常あり（疑）
異常認めず	異常認めず	異常認めず
異常あり（疑）	異常あり（疑）	異常あり（疑）
基準該当	基準該当	基準該当
予備群該当	予備群該当	予備群該当
非該当	非該当	非該当

血圧と体重等の記録



測定日	4/1	8/1								
血圧 収縮期/拡張期	140/70	132/68								
体重(kg)	49	51								

血圧と体重等の記録

										血圧	体重
										220	110
										200	100
										180	90
										160	80
										140	70
										120	60
										100	50
										80	40
										60	30
										40	20
										20 (mmHg)	(kg)
										測定日	
										収縮期 / 拡張期	血圧
										体重(kg)	

・・・　特定健診結果の見方　・・・

項　目		説　明
腹　囲		腹部の CT 検査で内臓脂肪面積が 100cm^2 以上の場合を内臓脂肪過剰蓄積とされています。それに相当する腹囲の基準が男性は 85cm、女性は 90cm とされており、メタボリックシンドロームの診断基準として採用されています。
B M I		BMI は Body Mass Index（体格指数）の略で、肥満度の判定に用いられ、体重と身長を指標として次の計算式で計算できます。 BMI＝［体重 (kg)］÷［身長 (m)**の2乗**］ 日本肥満学会が決めた判定基準では、肥満との関連が強い糖尿病・高血圧・脂質異常症に統計的にもっとも病気にかかりにくい BMI22 を標準、25 以上を肥満として、肥満度を 4 つの段階に分けています。
血　圧		収縮期血圧と拡張期血圧を測定し、高血圧かどうか判断します。日本人の高血圧の最大の原因は、塩分のとりすぎです。肥満・飲酒・運動不足も高血圧の原因です。高血圧は喫煙と並ぶ生活習慣病リスク要因とされています。
血中脂質検査	中性脂肪	肉や魚・食用油など食品中の脂質や、体脂肪の大部分を占めており、脂肪ともよばれます。血液中の中性脂肪の値が高いと「高トリグリセライド血症」とされ、メタボリックシンドロームの診断基準になっています。
	H　D　L コレステロール	善玉コレステロールともよばれ、動脈硬化をおさえる役割があります。増えすぎたコレステロールを回収し、さらに血管壁にたまったコレステロールを取り除いて、肝臓へ戻す働きをします。生活習慣では喫煙・運動不足が HDL コレステロールを下げる原因とされています。
	L　D　L コレステロール	悪玉コレステロールともよばれ、肝臓で作られたコレステロールを全身へ運ぶ役割があります。増えすぎると動脈硬化を起こして心筋梗塞や脳梗塞を発症させます。
肝機能検査	GOT・GPT	GOT は AST ともよばれ、心臓・筋肉・肝臓に多く存在する酵素です。GPT は ALT ともよばれ、肝臓に多く存在する酵素です。GOT や GPT の数値が高い場合は急性肝炎、慢性肝炎、脂肪肝、肝臓がん、アルコール性肝炎などが疑われます。
	γ -G T P	γ－ GTP はたんぱく質を分解する酵素の一種で、胆道から分泌され、肝臓の解毒作用に関わっています。飲酒量が多いときや胆道系疾患などで値が上昇するため、肝機能の指標として使われています。

項　目		説　明
血糖検査	空腹時血糖	血糖値は血液中のブドウ糖の量のことをいいます。空腹時血糖が 100mg/dL 以上になると糖尿病の発症リスクが 2 倍以上になるため、この値を特定保健指導の基準値としています。
	ヘモグロビン A1c	ヘモグロビン A1c は赤血球のヘモグロビンのうち、どれくらいがブドウ糖とくっついているかを示す指標です。ヘモグロビン A1c の値は 1 ～ 2 か月前の血糖の状態によって変わるため、血糖がコントロールできているかの指標になります。
尿検査	糖	血液中の糖濃度が再吸収しきれないほど高くなると尿中に糖がもれ出てきます。糖尿病、甲状腺機能亢進症や腎性糖尿などになると糖が尿中に出やすくなります。
	蛋　白	一定量以上のたんぱく質が尿に出てしまうことをたんぱく尿といいます。腎臓は老廃物を含んだ血液をろ過し、尿を作る働きがあります。このとき身体にとって必要なたんぱく質は再吸収されて血液に戻りますが、腎臓や尿管など泌尿器の機能に異常があると、たんぱく質が再吸収されずに尿中に出てしまうことがあります。
貧血検査	赤血球数	赤血球は全身に酸素を運び、二酸化炭素を回収して肺へ送る役割があります。赤血球が多すぎる場合は多血症、少なすぎる場合は貧血が疑われます。
	血色素量	血色素量は血液中に含まれるヘモグロビンの量を示します。鉄分が不足するとヘモグロビンを合成できず赤血球自体が小さくなり、動悸・息切れ・疲労感・頭痛などが起きやすい鉄欠乏性貧血になります。
	ヘマトクリット値	ヘマトクリット値は血液中に赤血球が占める割合のことをさします。ヘマトクリット値が低い場合は貧血、高い場合は多血症が疑われます。
腎機能検査	血清クレアチニン	血清クレアチニン値が上昇している場合、腎機能の低下が疑われます。自覚症状がなくても、腎機能は大きく低下していることがあるため注意が必要です。
	e G F R	推定糸球体濾過量（eGFR）は血清クレアチニン値と年齢、性別から計算されます。腎機能の指標として使われています。

・・・　特定保健指導　・・・

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 なし	積極的支援 動機付け支援 なし
その他 （指導内容等）		

年　月　日	年　月　日	年　月　日
積極的支援	積極的支援	積極的支援
動機付け支援	動機付け支援	動機付け支援
な し	な し	な し

・・・ 健康教育 ・・・

健康教育の記録

年月日	記　入　欄

健康相談の記録

年月日	記　入　欄

（相談内容・指導内容）

（相談内容・指導内容）

（指導内容）

・・・ 歯周疾患検診・骨粗鬆症検診 ・・・

歯周疾患検診

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
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		

骨粗鬆(しょう)症検診

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
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
異常なし	異常なし	異常なし
要指導	要指導	要指導
要精検	要精検	要精検
年　月　日	年　月　日	年　月　日

年　月　日	年　月　日	年　月　日
異常なし	異常なし	異常なし
要指導	要指導	要指導
要精検	要精検	要精検
年　月　日	年　月　日	年　月　日

・・・　胃がん検診・肺がん検診　・・・

胃がん検診

受診年月日		年　月　日	年　月　日
判　定		精検不要	精検不要
		要精検	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		

肺がん検診

受診年月日		年　月　日	年　月　日
判　定		精検不要	精検不要
		要精検	要精検
喀痰細胞診		実施　・　未実施	実施　・　未実施
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	精検不要	精検不要
要精検	要精検	要精検
年　月　日	年　月　日	年　月　日

年　月　日	年　月　日	年　月　日
精検不要	精検不要	精検不要
要精検	要精検	要精検
実施・未実施	実施・未実施	実施・未実施
年　月　日	年　月　日	年　月　日

・・・　大腸がん検診　・・・

大腸がん検診

受診年月日		年　月　日	年　月　日
判　定		精検不要	精検不要
		要精検	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

・・・ 子宮頸がん検診・乳がん検診 ・・・

子宮頸がん検診

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		

乳がん検診

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	精 検 不 要	精 検 不 要
要 精 検	要 精 検	要 精 検
年　月　日	年　月　日	年　月　日

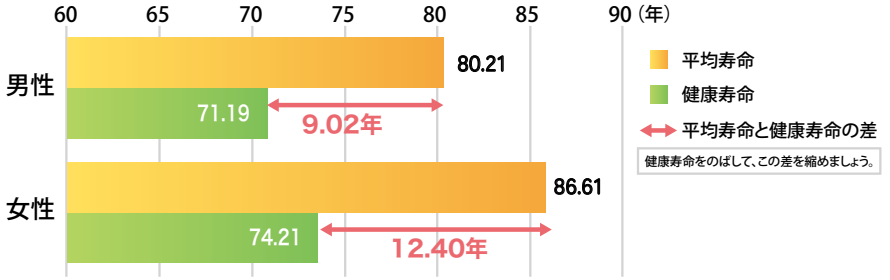
年　月　日	年　月　日	年　月　日
精 検 不 要	精 検 不 要	精 検 不 要
要 精 検	要 精 検	要 精 検
年　月　日	年　月　日	年　月　日

・・・　健康寿命をのばそう　・・・

健康寿命とは？

健康寿命とは、日常生活に制限のない期間を指します。起床、衣類着脱、食事、入浴などの普段の生活における動作が一人ででき、外出、仕事、家事、学業、運動などに制限がない期間です。しかし日本人の平均寿命と健康寿命の差、つまり不健康な期間は約 10 年もあることがわかっています。平均寿命以上に健康寿命をのばすことが大切です。

平均寿命と健康寿命（男女別）



【資料】
○平均寿命：厚生労働省「平成 25 年簡易生命表」
○健康寿命：厚生労働省「平成 25 年簡易生命表」「平成 25 年人口動態統計」「平成 25 年国民生活基礎調査」、総務省「平成 25 年推計人口」
より算出

・・・　生活習慣病を防ごう　・・・

生活習慣病とは？

生活習慣病とは、食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣により引き起こされる病気のことであり、がん、循環器疾患、糖尿病、COPD（慢性閉塞性肺疾患）などがあります。

生活習慣病は健康長寿の最大の阻害要因となるだけでなく、国民医療費にも大きな影響を与えています。生活習慣の改善によりこれらの病気を予防することが重要です。

生活習慣病の例

食 習 慣：	糖尿病、肥満、脂質異常症（家族性のものを除く）、高尿酸血症、循環器疾患（先天性のものを除く）、大腸がん（家族性のものを除く）、歯周病等
運動習慣：	糖尿病、肥満、脂質異常症（家族性のものを除く）、高血圧症等
喫　　煙：	がん、循環器疾患（先天性のものを除く）、COPD（慢性閉塞性肺疾患）、歯周病等
飲　　酒：	がん、肝臓病、糖尿病、循環器疾患、脂質異常症、高血圧症、認知症等

生活習慣病の予防に大切なこと

普段の生活習慣で病気を寄せ付けないようにしましょう

定期的に健康診断を受け結果をチェックしましょう

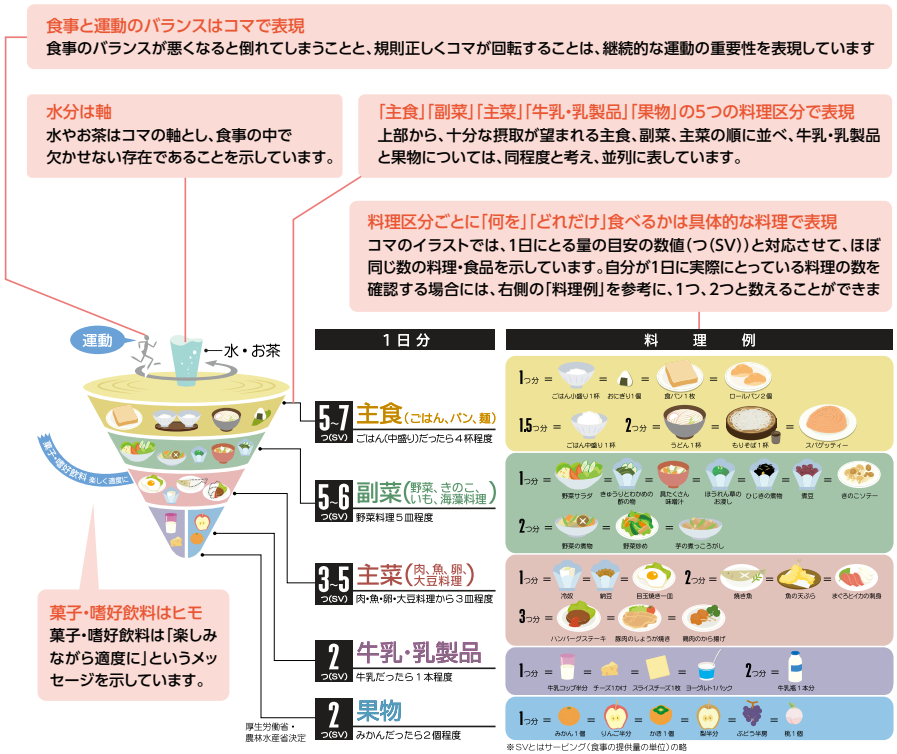
生活習慣病について知っておきましょう

・・・　適切な食生活を目指そう　・・・

主食・主菜・副菜を組み合わせてバランスよく

生活習慣病を予防するためには、バランスのとれた適切な量と質の食事を、１日３食規則正しくとることが重要です。年齢を重ねると、食事の量が少なくなるうえ、あっさりしたものを好むようになり、たんぱく質やエネルギーなどのからだに必要な栄養が不足することがあります。主食・主菜・副菜を組み合わせて、バランスの良い食事をとりましょう。

■食事バランスガイド



塩は控えめに

塩のとり過ぎは、高血圧による循環器疾患や、胃がんのリスクを上昇させます。日本の食生活では、伝統的にしょうゆやみそ、漬物など塩を用いた調味料や食品を多くとる傾向があります。低塩の調味料や、風味づけに香味野菜を使うなど、できるところから減塩に取り組んで、徐々にうす味に慣れていきましょう。

食塩摂取量の目安

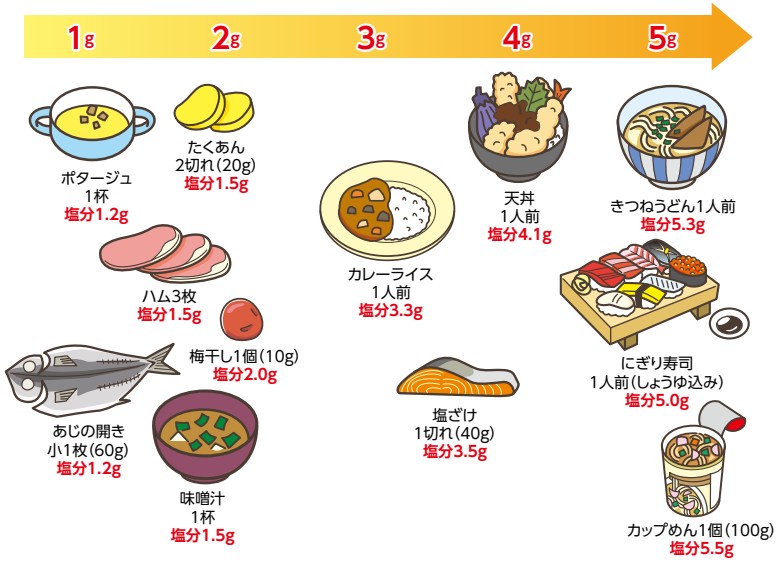
食塩摂取量の目標

男性 7.5g未満

女性 6.5g未満

厚生労働省
「日本人の食事摂取基準（2020年版）」

食塩に含まれる塩分量の目安



※品物・製法・調理法によりある程度の差があります

日本高血圧学会「さあ、減塩！減塩委員会から一般のみなさまへ」
「減塩のコツと塩分の多い食品・料理」より作成

野菜をたくさん、果実も適度に

野菜や果物にはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれており、毎日とることは、がんや循環器疾患、糖尿病の予防につながります。
野菜を食べるときには、いためたり、ゆでたり、蒸したりするなど、熱を加えると、かさばらずに食べやすくなります。なお、調理するときには塩分をとり過ぎないように注意しましょう。

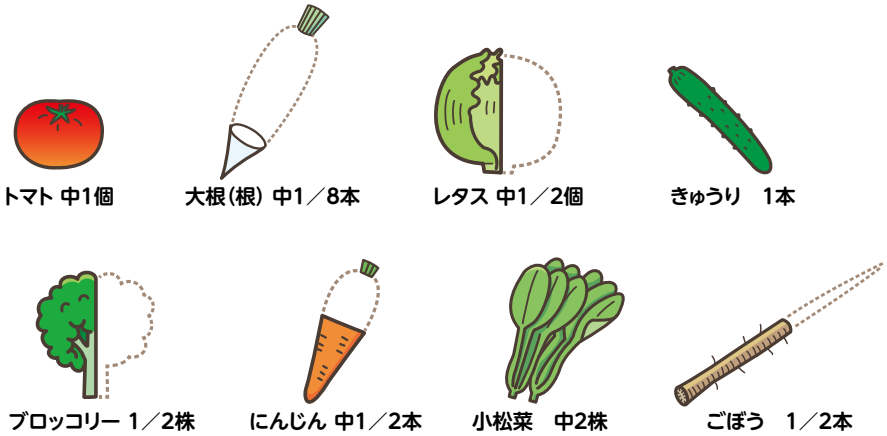
野菜摂取量の目安

野菜摂取量の目標

1日 350g

厚生労働省「健康日本21（第二次）」

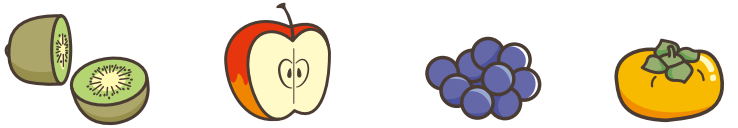
野菜 100g の目安



※野菜の大きさにはばらつきがありますので、目安としてご覧ください。

1 日分の果物の目安（約 100g ）

バナナ1本　いちご6粒　グレープフルーツ 1／2個　なし1／2個　みかん1個



キウイフルーツ 1個　りんご1／2個　ぶどう1／2房　かき1個

※エネルギー量：約50kcal（バナナは約100kcal）

食事は楽しく

食事の時間を楽しむことを心がけましょう。家族や仲間と一緒に食事をする機会を増やすことは、こころとからだの健康に大切です。

・・・　適度な運動をしよう　・・・

健康なからだをつくる運動習慣

健康なからだをつくるためには適度な運動が必要です。普段から元気にからだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、足腰の痛み、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。健康づくりのための「身体活動」と「運動」が推奨されており、年齢別に目標が示されています。安全のための注意を守って日頃から取り組みましょう。

健康づくりの運動習慣の目標（健康づくりのための身体活動基準 2013）

<table>
<tr><th></th><th colspan="2">身体活動（生活活動・運動）</th><th>運　動</th><th></th></tr>
<tr><td>65歳以上</td><td rowspan="3">今より少しでも増やす（例えば10分多く歩く）</td><td>強度を問わず、身体活動を
毎日40分</td><td>ー</td><td rowspan="3">運動習慣を持つようにする（30分以上・週2日以上）</td></tr>
<tr><td>18歳～64歳</td><td>歩行以上の強度の身体活動を
毎日60分</td><td>息が弾み汗をかく程度の運動を
毎週60分</td></tr>
<tr><td>18歳未満</td><td colspan="2">〈参考〉
子どもは、からだを使った遊び、生活活動、体育・スポーツを含めて、毎日、最低60分以上からだを動かしましょう。
日本体育協会「アクティブ・チャイルド 60 min. ー子どもの身体活動ガイドラインー」
幼児は様々な遊びを中心に、毎日、合計60分以上、楽しく体を動かすことが大切です！
文部科学省「幼児期運動指針」</td></tr>
</table>

安全のための注意点

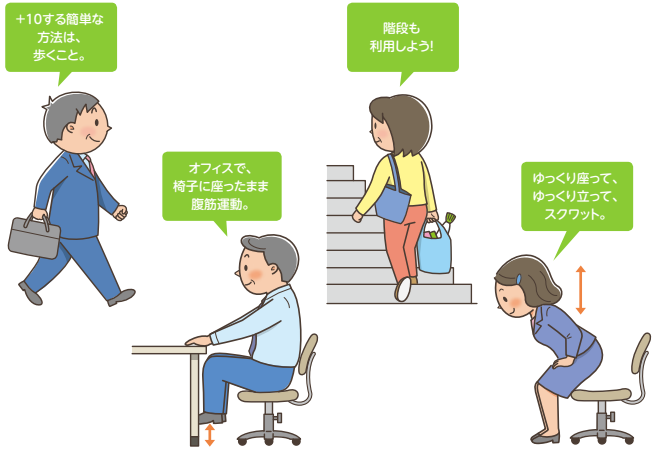
- ☑ からだを動かす時間は少しずつ増やしていく。
- ☑ 体調が悪いときは無理をしない。
- ☑ 病気や痛みのある場合は、医師などの専門家に相談を。

+10（プラス・テン）のすすめ

今より 10 分多く、毎日からだを動かすだけで、死亡、生活習慣病、がんのリスクを 3 ～ 4%減らせることがわかっています。生活の中で身体活動を積み重ねて、無理なく +10 を目指しましょう。

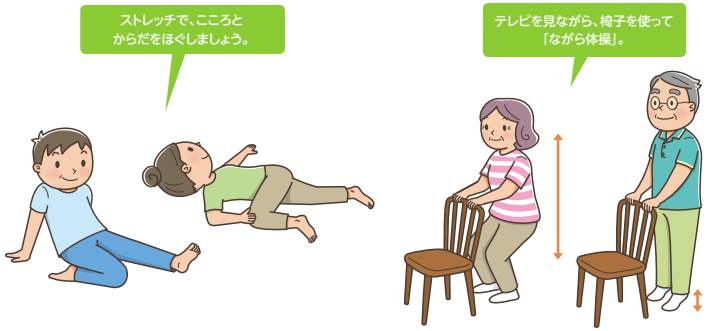
身体活動の効果

メタボや軽度の生活習慣病の方も、ぜひ +10 を。内臓脂肪が燃焼して腹囲や体重が減少し、高血圧や脂質異常、高血糖も改善します。
理想は歩くことと同程度のきつくない運動を 1 日に 30 ～ 60 分、週 3 回以上行うことです。



生活の中で無理なく +10 を

じっとしている時間をなるべく減らしましょう。家事や庭いじりをしたり、体操を日課にするなどして、からだを動かす時間を確保しましょう。

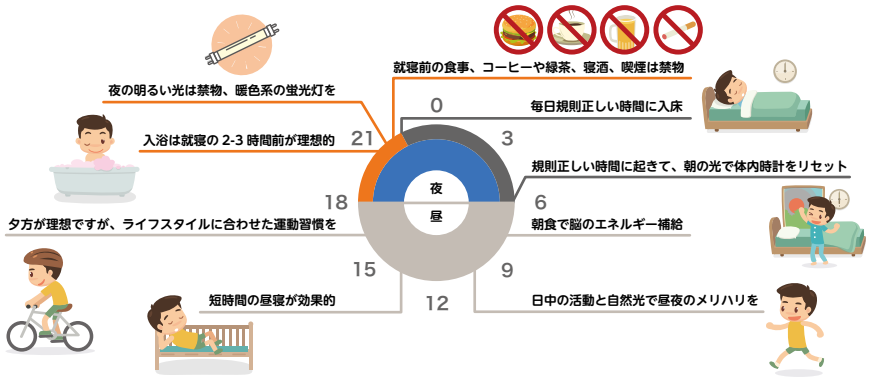


・・・　十分な睡眠をとろう　・・・

休養と健康

わたしたちは人生の 3 分の 1 を眠ってすごします。健やかな睡眠があってこそ十分な休養をとることができます。健やかな睡眠は規則正しい睡眠習慣から生まれます。からだの中には体内時計があり、睡眠のタイミングを決めるだけではなく、ホルモンの分泌や生理的な活動を調節し、睡眠に備えてくれます。規則正しい生活で、快眠を得るよう心がけましょう。
運動習慣、就寝 2 ～ 3 時間前の入浴は快眠を得られやすくします。また朝起きて自然の光を浴びると、体内時計が整い快眠につながりやすくなります。からだへの負担が少ない寝姿勢を保てる寝具を選ぶことも大切です。

快眠につながる生活習慣



厚生労働省　e-ヘルスネット 快眠と生活習慣

・・・　禁煙しよう　・・・

たばこの健康への影響

たばこの煙には、ニコチンやタールをはじめ、約 200 種類の有害物質、約 70 種類の発がん物質が含まれています。これらの物質が、DNA に傷をつけたり、細胞に炎症を起こしたり、活性酸素を生じさせたりなど、からだにさまざまな悪影響を及ぼし、病気を引き起こします。特に、がん、虚血性心疾患（狭心症、心筋梗塞）、COPD※1（慢性閉塞性肺疾患）はたばこの影響が大きく、喫煙関連 3 大疾患とよばれています。

※ 1　COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは？
たばこなどに含まれる有害化学物質を長年吸い込むことで、気管支の慢性的な炎症や、肺胞（はいほう）※2 の破壊がおきます。その結果、肺の機能が低下し、息をうまく吐き出せなくなったり、からだの酸素が不足することで呼吸が困難になる病気です。肺胞は壊れると元に戻せないため、早期診断、禁煙と適切な治療により悪化を防ぐことが重要です。

※ 2　肺胞とは、吸い込んだ息が気管支を通り到達する肺の奥にある小さな袋です。ここで血液中の二酸化炭素と酸素を入れ替えるガス交換が行われます。

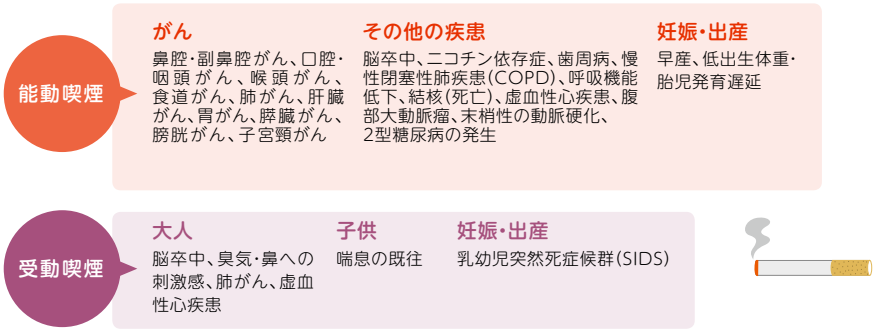
受動喫煙のリスク

たばこの有害物質は、喫煙者が吸い込む煙（主流煙）よりも、たばこから立ちのぼる煙（副流煙）の方に多く含まれています。まわりの人が副流煙と喫煙者から吐き出された煙（呼出煙）を吸わされてしまうことを受動喫煙といい、その影響は深刻です。できるだけたばこの煙にさらされないように気をつけましょう。

禁煙支援の活用を

2006 年 4 月より禁煙治療に健康保険が適応されるようになりました。医療機関で基準を満たす患者さんに対し、禁煙治療が保険適応となります。禁煙治療では貼り薬や飲み薬を使うことで、自力でたばこをやめるよりも禁煙に取り組みやすくなっています。

■たばこが原因の主な健康障害



厚生労働省「喫煙と健康　喫煙の健康影響に関する検討会報告書」より作成

・・・　お酒と上手に付き合おう　・・・

飲酒による健康障害

アルコールは主に小腸から吸収されたのち血液中に入り、全身に染み渡ります。アルコールの影響は肝臓だけでなく全身に及び、さまざまな健康障害をもたらします。健康診断のγ -GTP 値が高くないからといって健康障害がないとは言いきれません。

濃いお酒をストレートで飲む人は、口の中、のど、食道の表面がアルコールでただれて、がんが発生しやすくなるといわれています。また、お酒でフラッシング反応※がみられる人（今は強くなったが昔は赤くなっていた人も含めて）は、特にがんが発生しやすいといわれています。

※　フラッシング反応とは？
ビールコップ 1 杯程度の少量の飲酒で起きる、顔面紅潮・吐き気・動悸・眠気・頭痛などを指します。アルコールを分解する 2 型アルデヒド脱水素酵素の働きが弱い人に多くみられます。

・・・　歯・口腔の健康を守ろう　・・・

健康な歯を守る「8020 運動」

「8020（ハチ・マル・ニイ・マル）運動」は、「80 歳になっても自分の歯を 20 本以上保とう」という運動で、生涯にわたり自分の歯でものをかむことを目指しています。およそ 20 本以上の歯が残っていれば、硬い食品でもほぼ満足にかめることがわかっています。達成するためには、子どもから大人まですべての世代が「むし歯」や「歯周病」をしっかり予防し、できるだけ歯を失わないように心がけることが大切です。

むし歯の予防

むし歯予防を成功させるには、毎日自宅で行う歯みがき（セルフケア）と、歯科医師や歯科衛生士などによる専門的な清掃（プロフェッショナルケア）、フッ化物配合歯磨剤やフッ化物洗口などのフッ化物の利用など他の予防法を組み合わせる必要があります。

歯周病の予防

歯周病は、歯と歯ぐき（歯肉）のすきま（歯周ポケット）から侵入した細菌が、歯肉に炎症を引き起こし、さらには歯を支える骨（歯槽骨）を溶かしてグラグラにさせてしまう病気です。むし歯と異なり痛みなどの自覚症状が少ないため、気づかないうちに進行し、歯肉からの出血などが起こり、歯が自然に抜け落ちるほど重症になることがあります。毎日の歯みがきや定期的な歯石除去を行って歯周病を予防しましょう。

歯周病の自覚症状とセルフチェック

次のような症状がある場合は、歯周病の可能性があります。歯科医療機関で検査を受けてみましょう。

- □ 朝起きたときに、口の中がネバネバする。
- □ 歯みがきのときに出血する。
- □ 硬いものがかみにくい。
- □ 口臭が気になる。
- □ 歯肉がときどき腫れる。
- □ 歯肉が下がって、歯と歯の間にすきまができてきた。
- □ 歯がグラグラする。

次のような方には、歯周病が起こりやすいことが知られています。

- □ 45 歳以上の方
- □ 喫煙者
- □ 妊娠中
- □ 糖尿病にかかっている方
- □ 歯みがきの悪い方

おぼえがき（私の記録）

ふりがな 氏名		男・女
生年月日	明・大・昭・平　　年　月　日	
血液型	型（Rh ＋ ー）	
住所	〒 電話　　（　　）	
勤務先	勤務先名 電話　　（　　）	
緊急時のご連絡	連絡先名 電話　　（　　）	
かかりつけの医師	医療機関名 電話　　（　　）	
保険証の記号番号	医療補償 介護補償	
健康の記録 （既往病や特異体質など）		

NAME _____