

日々の生活を  
書きとめましょう

# 私の健康手帳

---

## My health diary

平和堂健康保険組合

# 「健康管理」できていますか？

健康を維持するのは難しいですね。

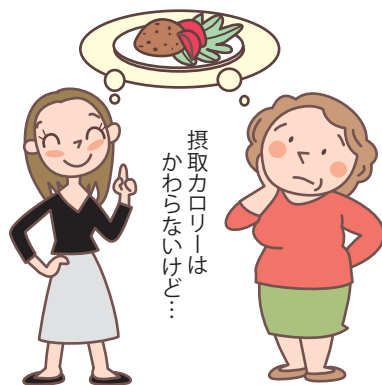
「いつのまにこんなに体重が増えちゃったのお～」「血圧が高めだなあ」など、知らず知らずに数値が悪くなっていることがあります。

健康管理や生活習慣の見直しのために、日々の体重・血圧・歩数・食事内容などを記録しましょう。あわせて、数年分の健診結果を記録し、経年変化をチェックしましょう。

## 「年とともに太りやすくなる」、それは基礎代謝量が低くなるからです

加齢とともに、生命活動を維持するために必要な基礎代謝量は低くなります。これはエネルギー消費量の大きな筋肉が、加齢とともに減りやすいからです。

20代のころと同じ食事量だと、余分なエネルギーが脂肪になって蓄積し、太りやすくなります。定期的な運動で筋肉量を維持すれば、基礎代謝量を維持でき、太りにくい体を保てます。



## 軽症の高血圧には有酸素運動も効果的

一般的に運動習慣のある人のほうが運動習慣のない人に比べて、血圧が低い傾向にあります。ウォーキングや水泳、サイクリングなどの有酸素運動は、長期間続けていると、血圧を下げる作用があるといわれています。ただし、重症の高血圧の人、すでに心臓や血管に病気のある人、腎臓に機能障害がある人は、運動が制限されることがあるため、主治医に相談しましょう。



# 日々の体重や食事を記録しましょう

<このページで1週間分が記録できます。必要に応じてコピーしてご利用ください>

記録を続ければ、生活習慣によつての変化の傾向が見えてきて、生活習慣の改善に役立ちます。

食事欄には食事内容やカロリーなどをご記入ください。(例：ごはん1杯、お味噌汁、厚焼き玉子2切れ など)

備考欄は自由にご記入ください。(例：テニス2時間、〇〇さんの歓迎会 など)

空欄には体脂肪率など、ご自身で管理したい数値をご記入ください

月	体重 (kg)	血圧(mmHg)		歩数(歩) 距離(km)
		最高	最低	
日 ( )	食事	朝		
		昼		
		夕		
( )	備考			

月	体重 (kg)	血圧(mmHg)		歩数(歩) 距離(km)
		最高	最低	
日 ( )	食事	朝		
		昼		
		夕		
( )	備考			

月	体重 (kg)	血圧(mmHg)		歩数(歩) 距離(km)
		最高	最低	
日 ( )	食事	朝		
		昼		
		夕		
( )	備考			

月	体重 (kg)	血圧(mmHg)		歩数(歩) 距離(km)
		最高	最低	
日 ( )	食事	朝		
		昼		
		夕		
( )	備考			

月	体重 (kg)	血圧(mmHg)		歩数(歩) 距離(km)
		最高	最低	
日 ( )	食事	朝		
		昼		
		夕		
( )	備考			

月	体重 (kg)	血圧(mmHg)		歩数(歩) 距離(km)
		最高	最低	
日 ( )	食事	朝		
		昼		
		夕		
( )	備考			

月	体重 (kg)	血圧(mmHg)		歩数(歩) 距離(km)
		最高	最低	
日 ( )	食事	朝		
		昼		
		夕		
( )	備考			

総括&次週に向けて

# 健診結果を記録し、確認しましょう

<このページで4年分が記録できます。必要に応じてコピーしてご利用ください>

健診結果を日々の健康管理に生かして、健康の維持・増進に役立てましょう。

※マークは特定保健指導の対象者を抽出するために定められた基準値です。それ以外の基準値は検査機関によって異なる場合があります。

健診項目	単位	基準値	健診日			
			年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
身長	cm					
体重	kg					
BMI [=体重 (kg) ÷ (身長 (m) × 身長 (m))]		25未満 ※				
腹囲	cm	男性85未満 女性90未満 ※				
収縮期血圧	mmHg	130未満 ※				
拡張期血圧	mmHg	85未満 ※				
中性脂肪	mg/dL	150未満 ※				
HDLコレステロール	mg/dL	40以上 ※				
LDLコレステロール	mg/dL	120未満 ※				
空腹時血糖	mg/dL	100未満 ※				
ヘモグロビンA1c (NGSP値)	%	5.6未満 ※				
AST (GOT)	U/L	30以下 ※				
ALT (GPT)	U/L	30以下 ※				
γ-GT (γ-GTP)	U/L	50以下 ※				
クレアチニン	mg/dL	男性1.0以下 女性0.70以下				
尿酸	mg/dL	7.0以下				
尿糖		陰性				
尿たんぱく		陰性				
赤血球数	万/μL	男性400~539 女性360~489				
血色素量	g/dL	男性13.1~16.6 女性12.1~14.6				
ヘマトクリット	%	男性38.5~48.9 女性35.5~43.9				
胸部X線		異常なし				
心電図		異常なし				
眼底		異常なし				
各種がん検診 (大腸・胃・前立腺・乳・子宮など)		異常なし				
		異常なし				
		異常なし				