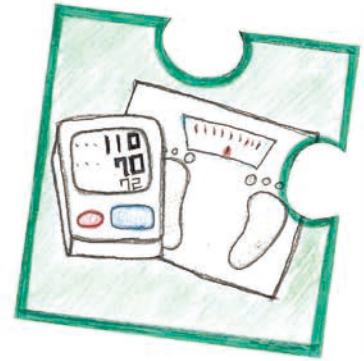




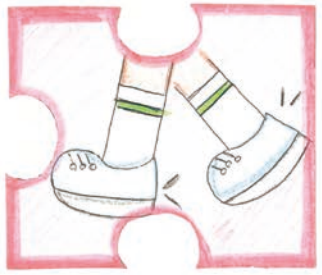


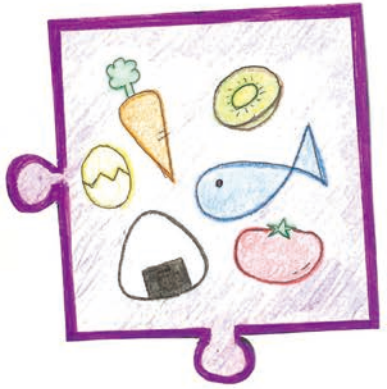




Health Handbook









・・・　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。
・この記録は、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。
・医療機関・予防接種の受診時や、健康教室・保健指導・健康相談などに参加する際は持っていくようにしましょう。

おぼえがき（私の記録）

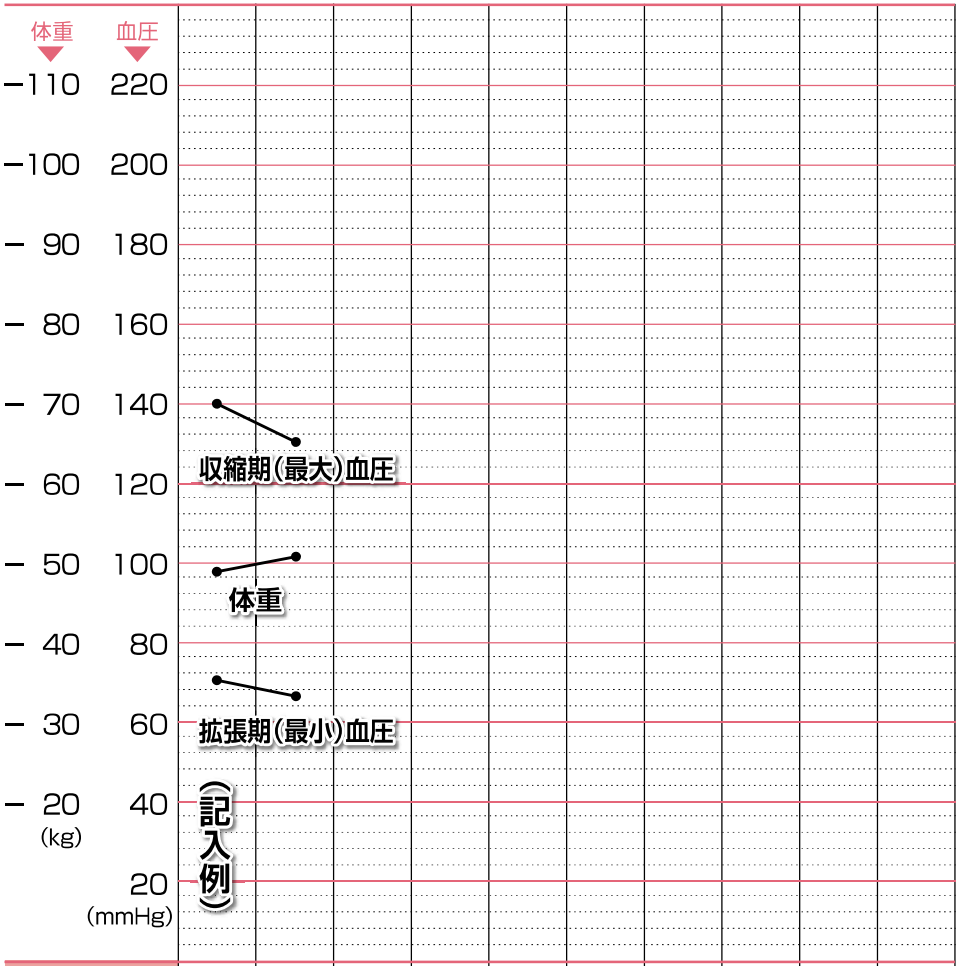
ふりがな 氏名		男・女
生年月日	明・大・昭・平　　年　月　日	
血液型	型（Rh ＋ ー）	
住所	〒 電話　（　）	
勤務先	勤務先名 電話　（　）	
緊急時のご連絡	連絡先名 電話　（　）	
かかりつけの医師	医療機関名 電話　（　）	
保険証の記号番号	医療補償	
	介護補償	
健康の記録 （既往病や特異体質など）		

健康手帳の使い方　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　1
血圧と体重等の記録　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　3
ワクチンの記録　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　21

健康づくりのポイント

健康寿命をのばそう　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　25
生活習慣病を防ごう　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　26
適切な食生活を目指そう　・・・・・・・・・・・・・・・・・・　27
適度な運動をしよう　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　31
十分な睡眠をとろう　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　33
禁煙しよう　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　34
お酒と上手に付き合おう　・・・・・・・・・・・・・・・・・・　35
歯・口腔の健康を守ろう　・・・・・・・・・・・・・・・・・・　36

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								

・・・　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

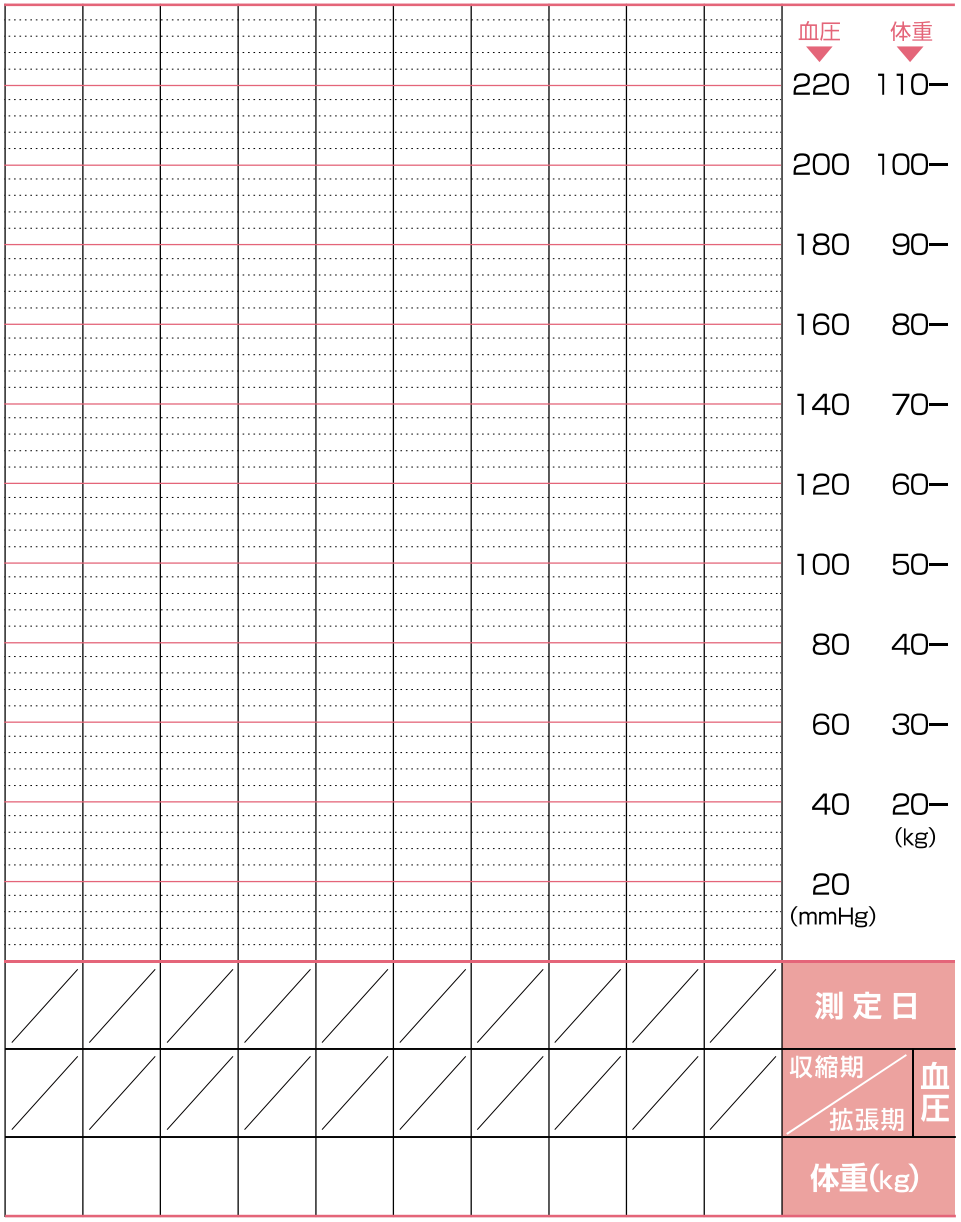
アルコールは主に小腸から吸収されたのち血液中に入り、全身に染み渡ります。アルコールの影響は肝臓だけでなく全身に及び、さまざまな健康障害をもたらします。健康診断のγ-GTP値が高くないからといって健康障害がないとは言いきれません。



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。

血圧と体重等の記録



血圧と体重等の記録

体重 (kg)	血圧 (mmHg)
110	220
100	200
90	180
80	160
70	140
60	120
50	100
40	80
30	60
20	40
	20

測定日										
血圧	収縮期									
	拡張期									
体重(kg)										

・・・　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

能動喫煙

がん	その他の疾患	妊娠・出産
鼻腔・副鼻腔がん、口腔・咽頭がん、喉頭がん、食道がん、肺がん、肝臓がん、胃がん、膵臓がん、膀胱がん、子宮頸がん	脳卒中、ニコチン依存症、歯周病、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、呼吸機能低下、結核（死亡）、虚血性心疾患、腹部大動脈瘤、末梢性の動脈硬化、2型糖尿病の発生	早産、低出生体重・胎児発育遅延

受動喫煙

大人	子供	妊娠・出産
脳卒中、臭気・鼻への刺激感、肺がん、虚血性心疾患	喘息の既往	乳幼児突然死症候群（SIDS）



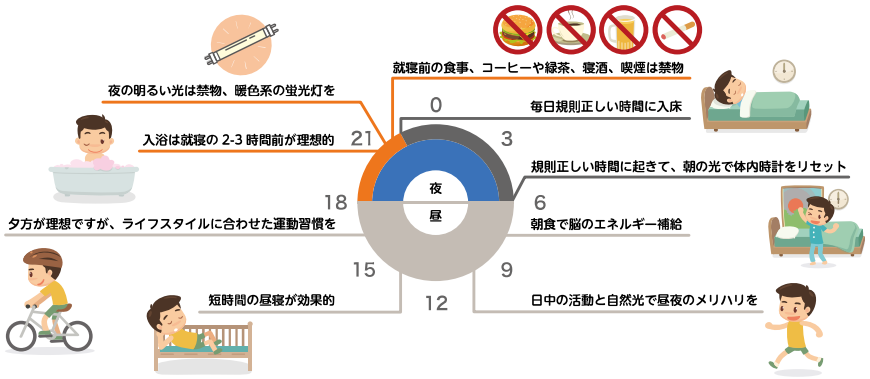
厚生労働省「喫煙と健康　喫煙の健康影響に関する検討会報告書」より作成

・・・　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

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 (kg)
										20 (mmHg)	
										測定日	
										収縮期／拡張期	血圧
										体重(kg)	

血圧と体重等の記録

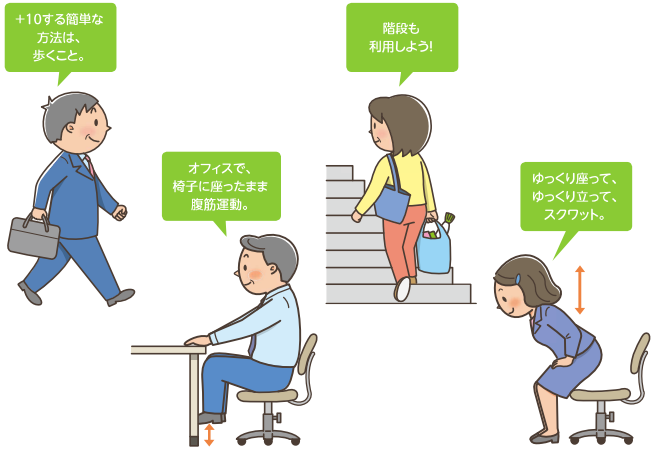
体重	血圧									
−110	220									
−100	200									
− 90	180									
− 80	160									
− 70	140									
− 60	120									
− 50	100									
− 40	80									
− 30	60									
− 20 (kg)	40									
	20 (mmHg)									
測定日										
血圧 収縮期										
血圧 拡張期										
体重(kg)										

+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。

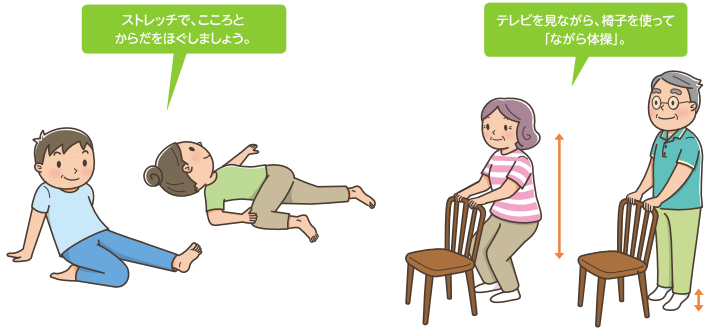
身体活動の効果

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。



・・・　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。安全のための注意点を守って日頃から取り組みましょう。

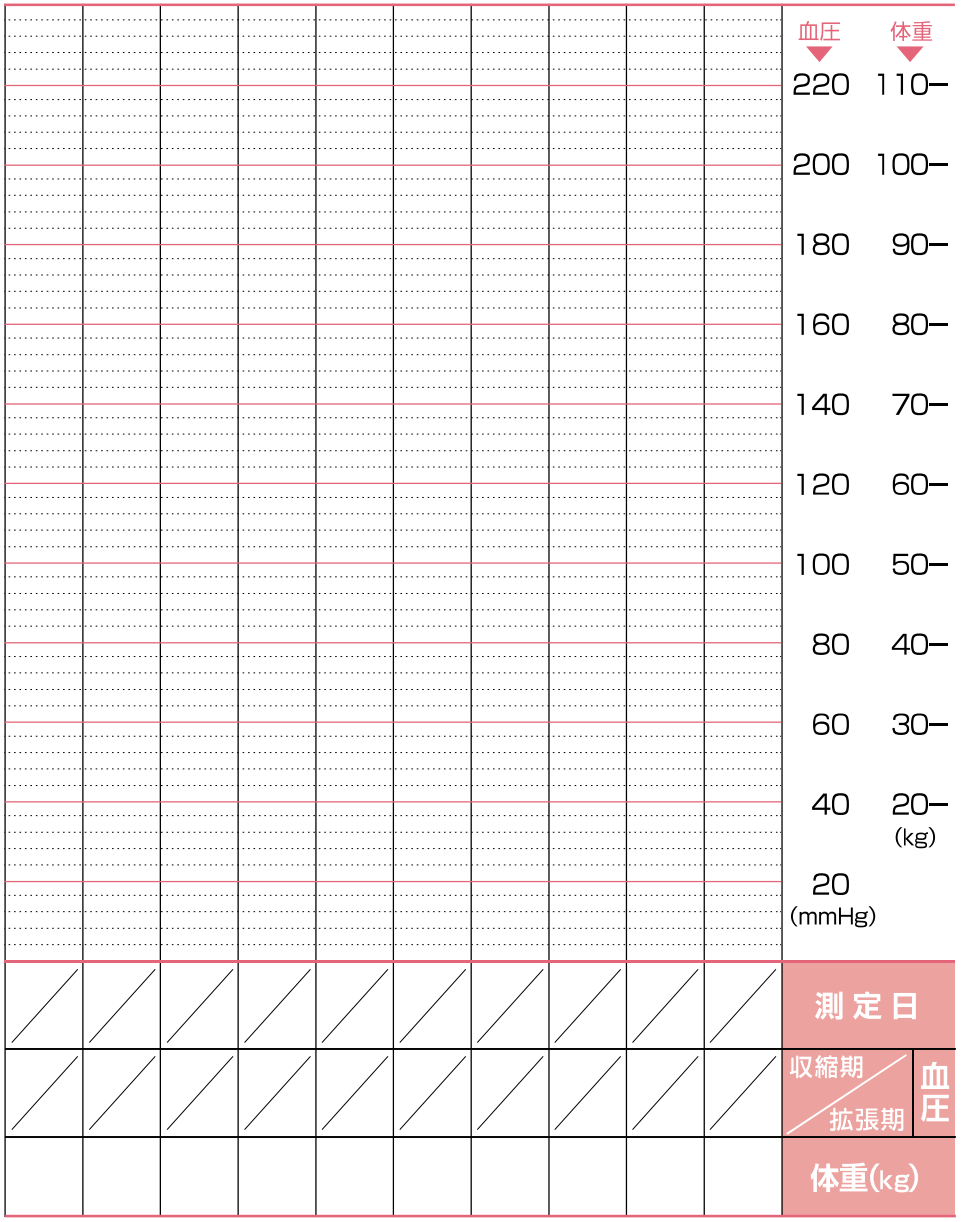
健康づくりの運動習慣の目標（健康づくりのための身体活動基準 2013）

<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。

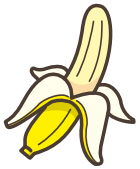
血圧と体重等の記録



血圧と体重等の記録

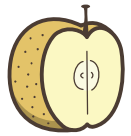
体重	血圧									
−110	220									
−100	200									
− 90	180									
− 80	160									
− 70	140									
− 60	120									
− 50	100									
− 40	80									
− 30	60									
− 20 (kg)	40									
	20 (mmHg)									
測定日										
血圧 収縮期										
血圧 拡張期										
体重(kg)										

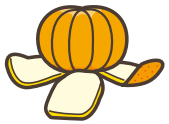
1 日分の果物の目安（約 100g ）

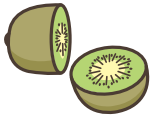

バナナ1本


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。

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**

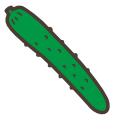
厚生労働省「健康日本21（第二次）」

野菜 100g の目安


トマト 中1個

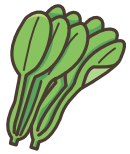

大根（根） 中1／8本

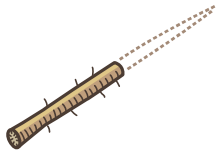

レタス 中1／2個


きゅうり　1本


ブロッコリー 1／2株


にんじん 中1／2本


小松菜　中2株


ごぼう　1／2本

※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。

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 (kg)
										20 (mmHg)
										測定日
										収縮期／拡張期 血圧
										体重(kg)

血圧と体重等の記録

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

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

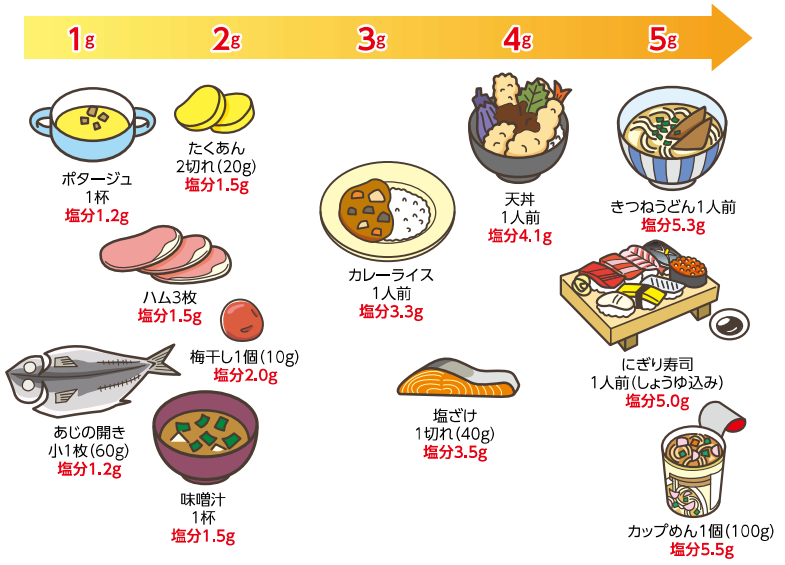
食塩摂取量の目標

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

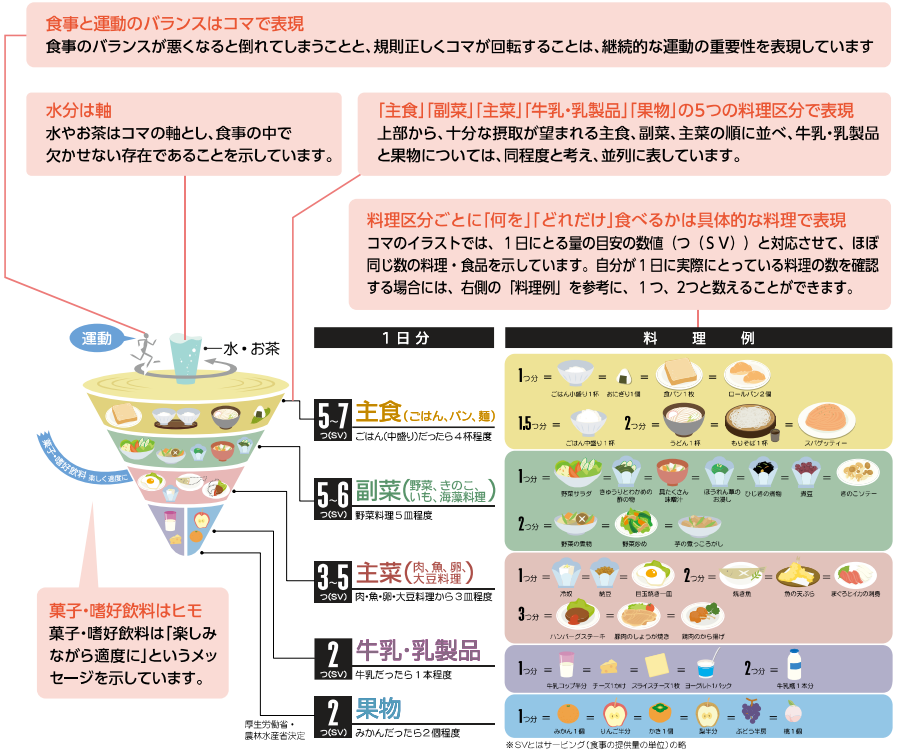
日本高血圧学会「さあ、減塩！減塩委員会から一般のみなさまへ」
「減塩のコツと塩分の多い食品・料理」より作成

・・・　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



■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 (kg)
										20 (mmHg)	
										測定日	
										収縮期／拡張期	血圧
										体重(kg)	

血圧と体重等の記録

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

・・・　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



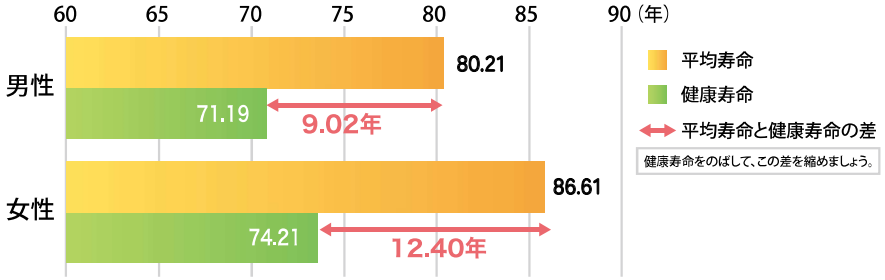
生活習慣病について知っておきましょう

・・・　健康寿命をのばそう　・・・

健康寿命とは？

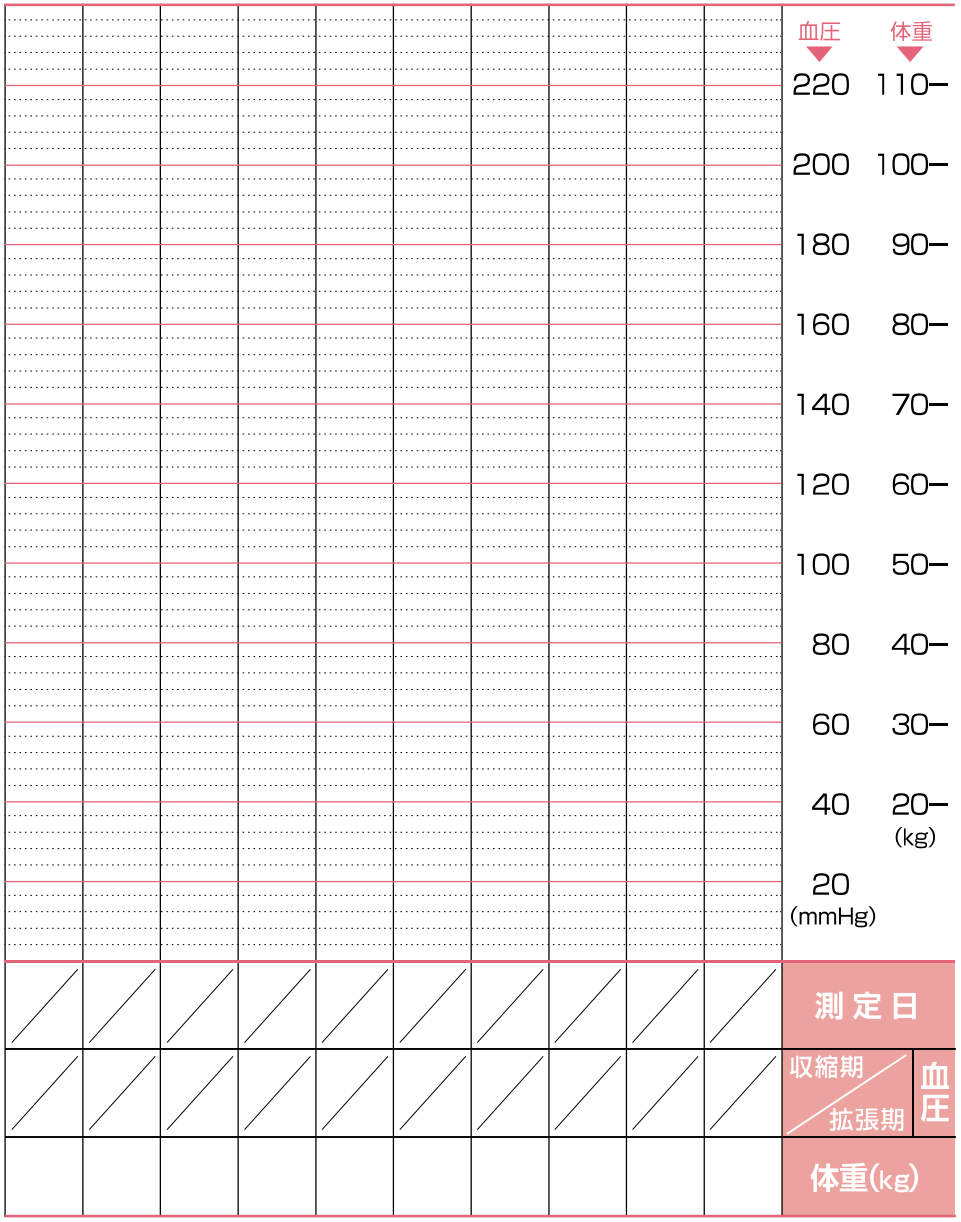
健康寿命とは、日常生活に制限のない期間を指します。起床、衣類着脱、食事、入浴などの普段の生活における動作が一人ででき、外出、仕事、家事、学業、運動などに制限がない期間です。しかし日本人の平均寿命と健康寿命の差、つまり不健康な期間は約 10 年もあることがわかっています。平均寿命以上に健康寿命をのばすことが大切です。

平均寿命と健康寿命（男女別）

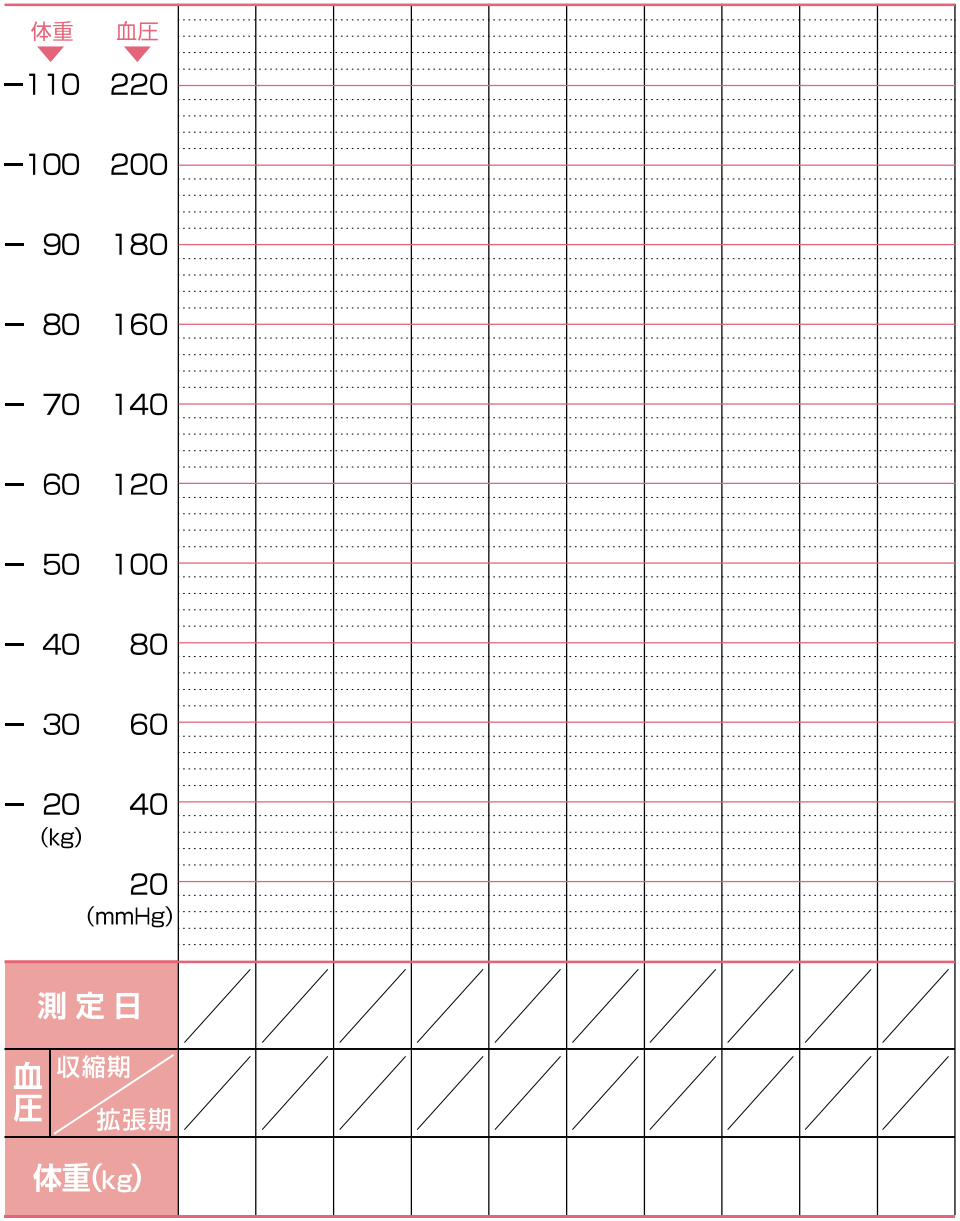


【資料】
○平均寿命：厚生労働省「平成 25 年簡易生命表」
○健康寿命：厚生労働省「平成 25 年簡易生命表」「平成 25 年人口動態統計」「平成 25 年国民生活基礎調査」、総務省「平成 25 年推計人口」より算出

血圧と体重等の記録



血圧と体重等の記録



よる感染症の予防として接種します。

ロット番号	接種医療機関

として接種します。

ロット番号	接種医療機関

新型コロナワクチン

新型コロナウイルスに

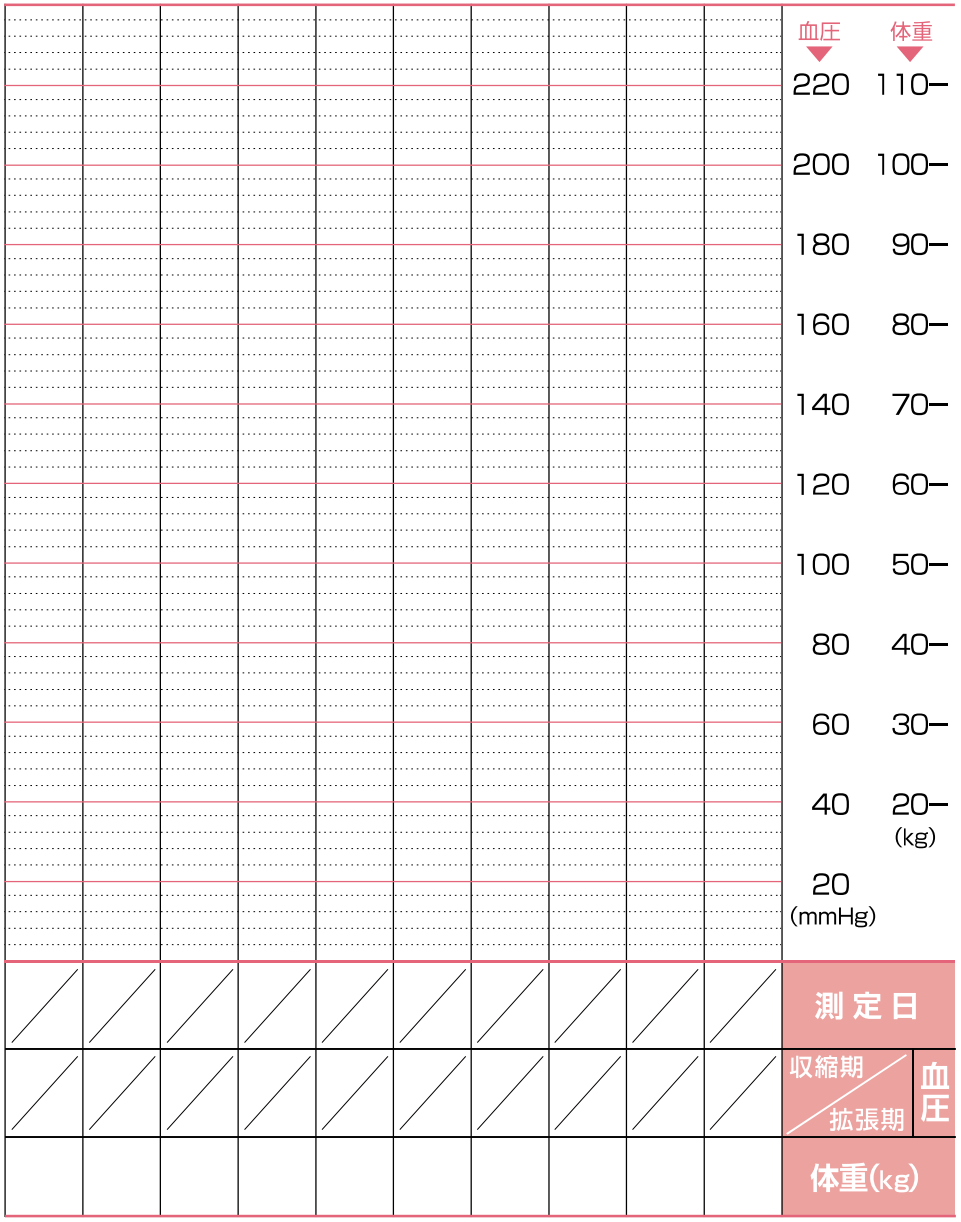
ワクチン名（製品名）	接種日
	＿＿年＿＿月＿＿日
	＿＿年＿＿月＿＿日
	＿＿年＿＿月＿＿日
	＿＿年＿＿月＿＿日
	＿＿年＿＿月＿＿日

インフルエンザワクチン

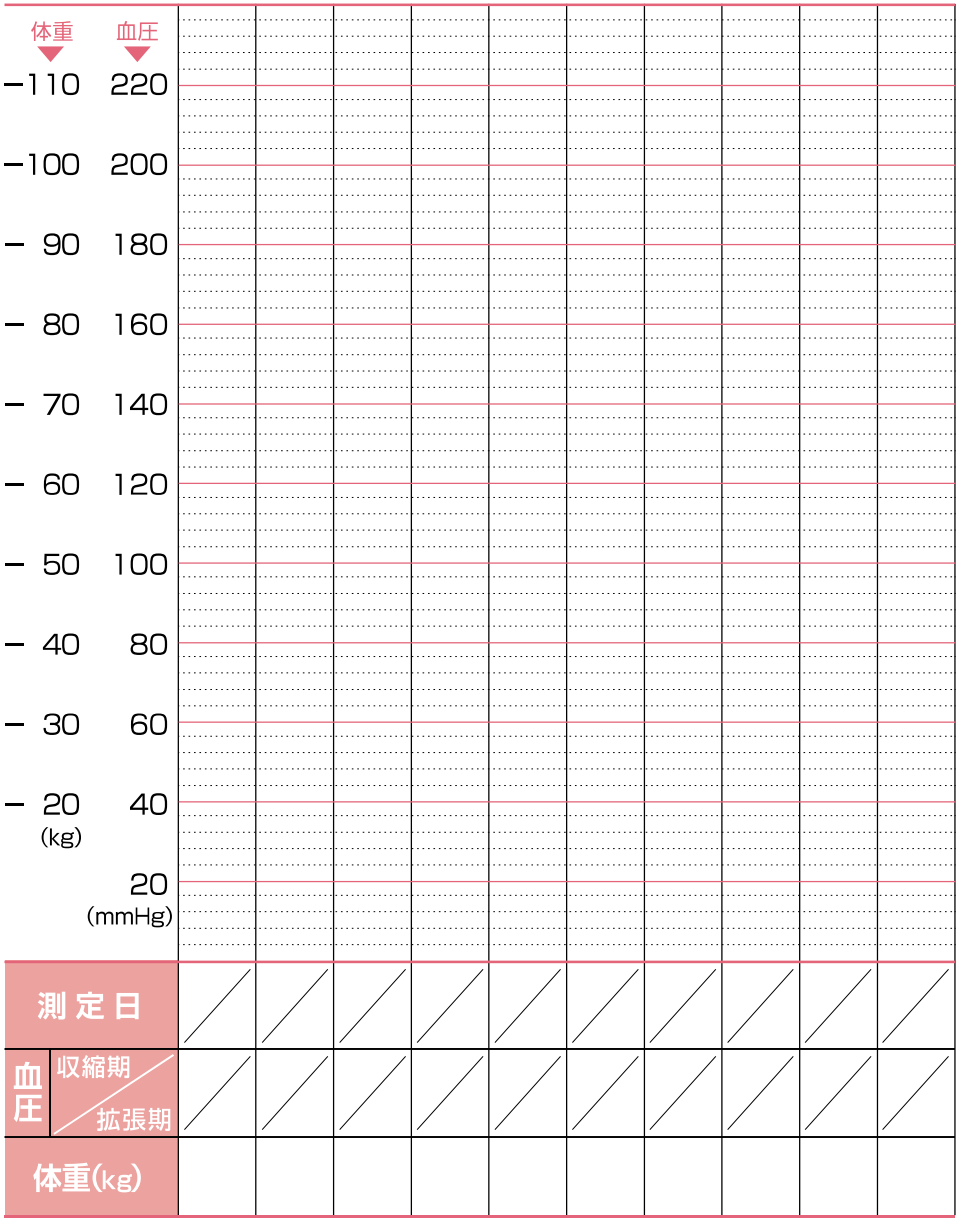
インフルエンザの予防

ワクチン名（製品名）	接種日
	＿＿年＿＿月＿＿日
	＿＿年＿＿月＿＿日
	＿＿年＿＿月＿＿日
	＿＿年＿＿月＿＿日
	＿＿年＿＿月＿＿日

血圧と体重等の記録



血圧と体重等の記録



接種します。ワクチンの種類により接種対象、接種方法等は、医師にご相談ください。

ロット番号	接種医療機関

の予防として接種します。成人の肺炎球菌ワクチンの種類方法等が異なります。詳しくは、医師にご相談ください。

ロット番号	接種医療機関

ロット番号	接種医療機関

帯状疱疹ワクチン

帯状疱疹の予防として
が異なります。詳しく

ワクチン名（製品名）	接種日
	＿＿＿年＿＿月＿＿日
	＿＿＿年＿＿月＿＿日

肺炎球菌ワクチン

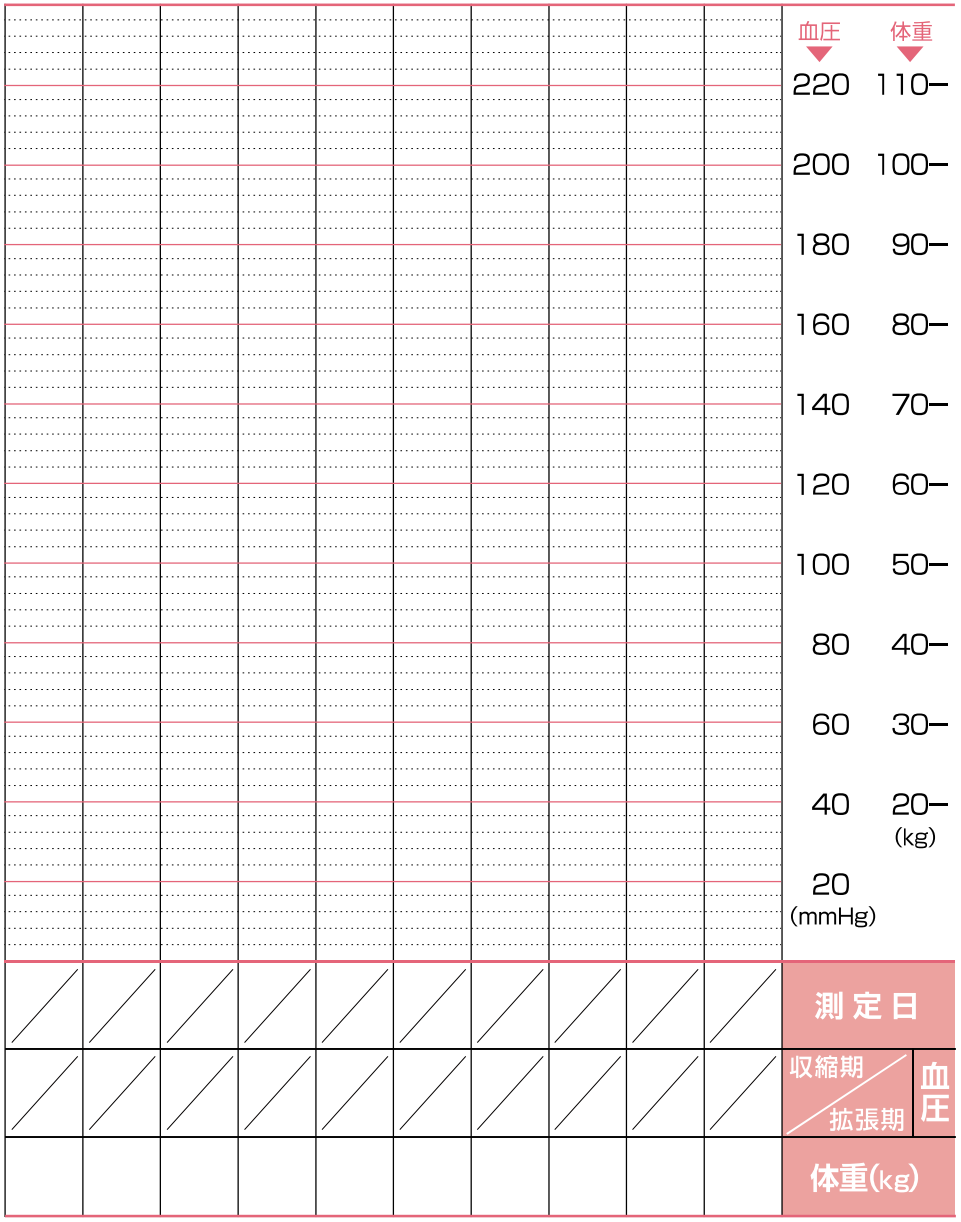
肺炎球菌による感染症
により接種対象、接種

ワクチン名（製品名）	接種日
	＿＿＿年＿＿月＿＿日
	＿＿＿年＿＿月＿＿日
	＿＿＿年＿＿月＿＿日

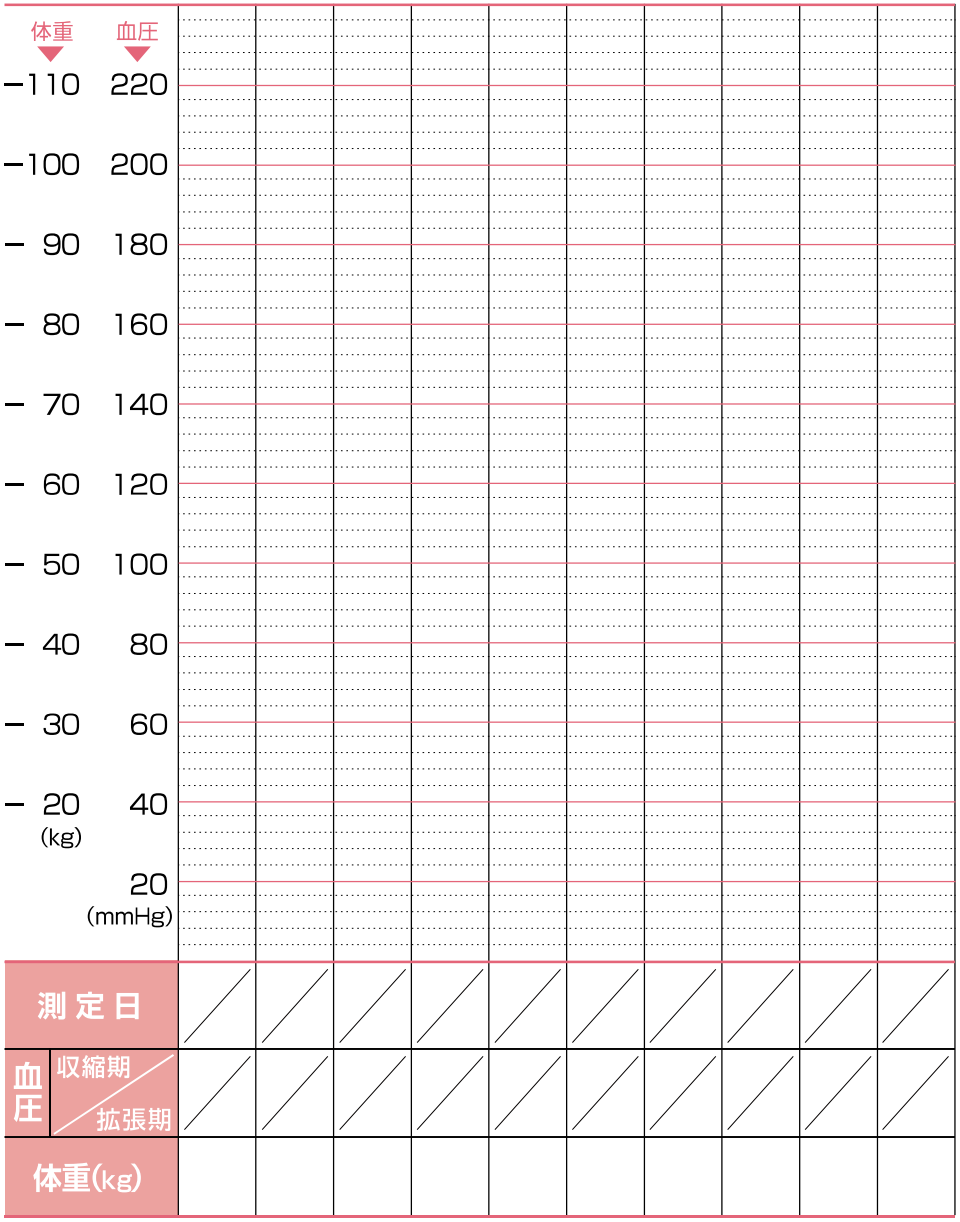
その他のワクチン

ワクチン名（製品名）	接種日
	＿＿＿年＿＿月＿＿日
	＿＿＿年＿＿月＿＿日
	＿＿＿年＿＿月＿＿日

血圧と体重等の記録



血圧と体重等の記録



血圧と体重等の記録

