

# 健康手帳の使い方

- この手帳は、あなたの健康を守るために役立つ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、本人又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、担当者によく聞いて記入するか又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若しくは歯科医師又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下さい。
  - ・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。

※この手帳は、健康増進法や介護保険法に基づき北九州市が作成したものです。

<b>1.健康診査の記録</b> .....	<b>3</b>
(1) 北九州市が実施している健康診査 .....	4~5
(2) 特定健診の記録 .....	6~7
(3) 特定健診結果の見方 .....	8~11
(4) がん検診の記録 .....	12~15
(5) 骨粗しょう症検診・肝炎ウイルス検査・歯周病(歯周疾患) 検診の記録 .....	16~17
(6) 血圧測定と体重測定等の記録 .....	18~21
<b>2.健康教育・健康相談の記録</b> .....	<b>22~23</b>
<b>3.医療の記録</b> .....	<b>24~27</b>
<b>4.生活習慣をチェックしてみましょう</b> .....	<b>28~30</b>
<b>5.私の家族歴・病気歴</b> .....	<b>31</b>
<b>6.健康づくりに関する知識</b> .....	<b>32</b>
(1) メタボリックシンドローム .....	32~33
(2) 生活習慣病 .....	34~42
(3) 腎臓病 .....	43~46
(4) 健康と栄養 .....	47~54
(5) 身体活動と睡眠 .....	55~56
(6) こころの健康 .....	57~59
(7) 女性の健康 .....	60~61
(8) タバコとCOPD(慢性閉塞性肺疾患) .....	62~63
(9) お酒 .....	64
(10) 歯の健康 .....	65~68
(11) 熱中症 .....	69
<b>7.介護予防に関する知識</b> .....	<b>70</b>
(1) 介護予防とは .....	70~71
(2) 介護予防のためのチェック .....	72~73
(3) 高齢者の介護予防のためのプログラム .....	74~77
(4) 運動器の機能向上(ロコモティブシンドロームの予防) .....	78~79
(5) 高齢期の食生活 .....	80
(6) お口の健康 .....	81
(7) 閉じこもり・うつ・認知症 .....	82~84
(8) 高齢者のための保健・医療・福祉・介護の総合相談窓口 .....	85
地域包括支援センターのご紹介	