

calendar



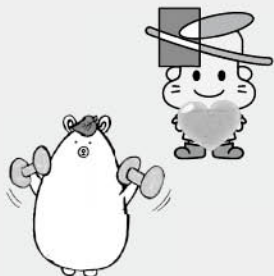
記録 カレンダー



今日おこなった運動の内容や、一日の歩数、血圧などを
書き込むのもよいですね！



小さい四角に
日付を
入れましょう



15

すこやか倶楽部
10時から〇〇会館

血压：
 112/70(7時)
 120/72(19時)
 歩数：8,623歩

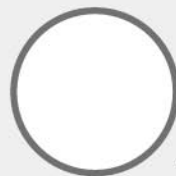
〇〇教室
受付手伝い



血圧測定の
結果や歩数を
書き込んだり



ボランティアの
はんこを
押したり



月



中央区
マスコット
キャラクター
中ウオークン

北区
まちづくり
キャラクター
ぽっぴい



東区
マスコット
キャラクター
タッピー

[illegible]



白石区
マスコット
キャラクター
しろっぴー



厚別区
マスコット
キャラクター
ピカットくん

日	月	火	水	木	金	土



豊平区
マスコット
キャラクター
こりん

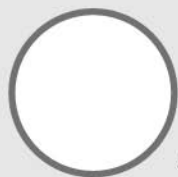


めーたん



清田区
マスコット
キャラクター
きよっち

日	月	火	水	木	金	土



月



南区
健康寿命延伸
キャラクター
なんだべア



西区
環境
キャラクター
さんかく
やまべエ



手稲区
マスコット
キャラクター
ていぬ

日	月	火	水	木	金	土

カレンダーを 振り返ってみましょう

記入した日 年 月 日

カレンダーを見ながら、今までの活動について振り返ってみましょう。
目標は達成できましたか？ 振り返りをおこなった日付を記入し、
感じたこと、次の目標などについて自由に記載してください。

私の生活の目標

専門職からのアドバイス

〈職種〉

〈アドバイス〉

○ 健診・検診の記録

健診の結果は、あなたの健康状態がわかる大切な記録票です。
大切に保管しておきましょう。

年度	特定健診・後期高齢者 健診の受診日	がん検診の受診 受診した検診に☑
年	月 日	☐ 肺がん検診 ☐ 胃がん検診 ☐ 大腸がん検診 ☐ その他の検診()
年	月 日	☐ 肺がん検診 ☐ 胃がん検診 ☐ 大腸がん検診 ☐ その他の検診()
年	月 日	☐ 肺がん検診 ☐ 胃がん検診 ☐ 大腸がん検診 ☐ その他の検診()
年	月 日	☐ 肺がん検診 ☐ 胃がん検診 ☐ 大腸がん検診 ☐ その他の検診()
年	月 日	☐ 肺がん検診 ☐ 胃がん検診 ☐ 大腸がん検診 ☐ その他の検診()
年	月 日	☐ 肺がん検診 ☐ 胃がん検診 ☐ 大腸がん検診 ☐ その他の検診()

健診受診後の行動で あなたの健康が変わります

健診結果は、大きく4つの項目に分かれます。
あなたはどこにあてはまりますか？
検査結果に合わせた行動を取りましょう。

異常なし

これからも年1回健診を受診し、食生活や運動習慣に気をつけていつまでも健康に生活しましょう。

治療継続

引き続き、担当の医師と相談しながら、治療を継続しましょう。

要観察・ 要生活習慣 改善

食事や運動等の生活習慣を見直し、改善しましょう。生活習慣病発症の可能性が高いと判定された方は、後日、改めて、区役所または保健センターなどから、「特定保健指導」のご案内が郵送で届きます。特定保健指導では、お近くの病院や、区役所、保健センターなどで、食生活や運動等の生活習慣の見直すための相談ができます。ご案内が届いた方は、ぜひご利用下さい。

要医療・ 要治療

すみやかに病院を受診し、必要な検査や治療を受けましょう。どんな病気も早期発見・早期治療が肝心です!!症状が悪化してから初めて病院に行くのではなく、まずは早めに、お近くの病院を受診しましょう。

。体力測定記録

※体力測定は介護予防教室で実施しています。

		年 月 日		年 月 日		年 月 日	
血圧(mmHg)		/		/		/	
脈拍(回/分)							
5m歩行 [通常](秒)							
5m歩行 [最大](秒)		①		①		①	
		②		②		②	
5回立ち座り (秒)		①		①		①	
		②		②		②	
TUG※(秒)		①		①		①	
		②		②		②	
握力 (kg)	右	①	②	①	②	①	②
	左	①	②	①	②	①	②

※ TUG:Timed Up & GoTest。椅子から立ち上がり3m先まで歩いて折り返し、再び椅子に座るまでの時間を測定。

体力測定の参考基準

基準値を満たせるよう、無理のないよう
少しずつトレーニングしましょう

【 5 m 通常歩行速度 】

5.0 秒以内

【 5 m 最大歩行速度 】

3.6 秒以内

【 5 回椅子立ち座り 】

12 秒未満

【 Timed Up & Go(TUG) 】

11 秒未満

【 握力 】

男性

28 kg以上

女性

18 kg以上

【 開眼片足立ち 】

15 秒以上