

女性の生涯健康手帳

産婦人科は皆様の誕生の時から深くかわり、女性の生涯を通じて病気や健康の相談に応じることができる診療科です。

女性のライフスタイルは大きく変化し、それにもない女性の病気や悩みも変化しています。子宮頸がんや卵巣がんなどは、若い人にも増えています。女性の病気には症状があまりないものもあります。年に一回は産婦人科で検診を受けるなど、もっと気軽に産婦人科を受診してください。

この手帳を利用して、ご自身の健康状態をチェックして、産婦人科の受診時にお役立てください。

毎年3月1日～8日は女性の健康週間です。産婦人科医が女性の健康を生涯にわたって総合的に支援することを目指し、3月3日のひな祭りを中心に3月8日の国際女性の日までの8日間を『女性の健康週間』と定め、社団法人日本産科婦人科学会、社団法人日本産婦人科医会の共催で2005年にスタートしました。2008年からは、厚生労働省も主唱する国民運動として、女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを総合的に支援するために、国や地方公共団体、関連団体が一体となり、さまざまな活動が展開されることとなりました。

女性が生涯元気であることが、社会の元気の源です。産婦人科医は「生涯にわたる女性の主治医」です。

(社)日本産科婦人科学会
(社)日本産婦人科医会

(社)日本産科婦人科学会ホームページ: <http://www.jsog.or.jp/>
(社)日本産婦人科医会ホームページ: <http://www.jaog.or.jp/>

編 集: 赤松達也、石塚文平、内田聡子、小田瑞恵、北原正文、栗林暁、小林剛一、澤倫太郎
清水幸子、塚原優己、早川智、前村俊浩、宮崎亮一郎、矢野栞、吉田幸洋(注:青森)
資料提供: (社)日本産婦人科医会、医療法人鉄蕉会亀田クリニック 2008年3月改訂

1

目次

●私のプロフィール	3～4
●かかりつけの医療機関や保健所など	5～6
●健康診断の記録	7～10
●基礎体温の記録	11～12
●月経の記録	13～14
●産婦人科問診票	15～16
●受診(診療・検査・相談)の記録	17～22
●女性が知っておきたい健康の常識	
【女性のライフサイクルと健康】	23～24
【月経について】	25～26
【妊娠・出産】	27
【女性が気をつけたい症状・病気】	28～31
【女性と生活習慣病】	32
【女性のがんと検診について】	33～34
【健康な生活のために】	35
【40歳以上の全員に健康診断】	36

この手帳に関するお問い合わせは、
女性の健康を推進する会(fwh@ellesnet.co.jp)まで。

無断転載不可

2

私のプロフィール

この手帳はあなたの大切な情報が入っていますので
紛失しないように充分お気をつけてください。

生年月日	()年()月()日
月経	初経()歳 周期()日 閉経()歳
出産	1回目()歳 2回目()歳 3回目()歳
血液型	ABO式()型 Rh式()型 HBs抗原()
特異体質	無・有()
使ってはいけない 薬品など	無・有 (薬品名) (薬品名)
その他の 特別なこと	

3

これまでにかかった主な (入院を必要とするほどの)病気やけが

年月日	病名	治療、受診した施設名

家族の病歴

どなたか	いつごろ	病名

4

かかりつけの医療機関や保健所など

年に1回は産婦人科を受診しましょう。

施設名・ 科名・医師名	所在地	電話番号	その他

5

施設名・ 科名・医師名	所在地	電話番号	その他

6

健康診断の記録

検査項目	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
身長		cm			
体重		kg			
BMI <small>体重(kg)÷身長(m)²</small>					
体脂肪率		%			
骨密度検査					
聴力	右: 左:				
視力(裸眼)	右: 左:				
視力(矯正)	右: 左:				
眼底検査					
血液検査					
総コレステロール		mg/dl			
HDL-コレステロール		mg/dl			
中性脂肪		mg/dl			
LDL-コレステロール		mg/dl			
GOT(AST)		IU/l			
GPT(ALT)		IU/l			
γ-GTP		IU/l			
尿酸窒素		mg/dl			
クレアチニン		mg/dl			
尿酸(UA)		mg/dl			
HbA1c		%			
空腹時血糖		mg/dl			
赤血球数		万/mm ³			
白血球数		/mm ³			
血色素量		g/dl			
ヘマトクリット値		%			

7

8