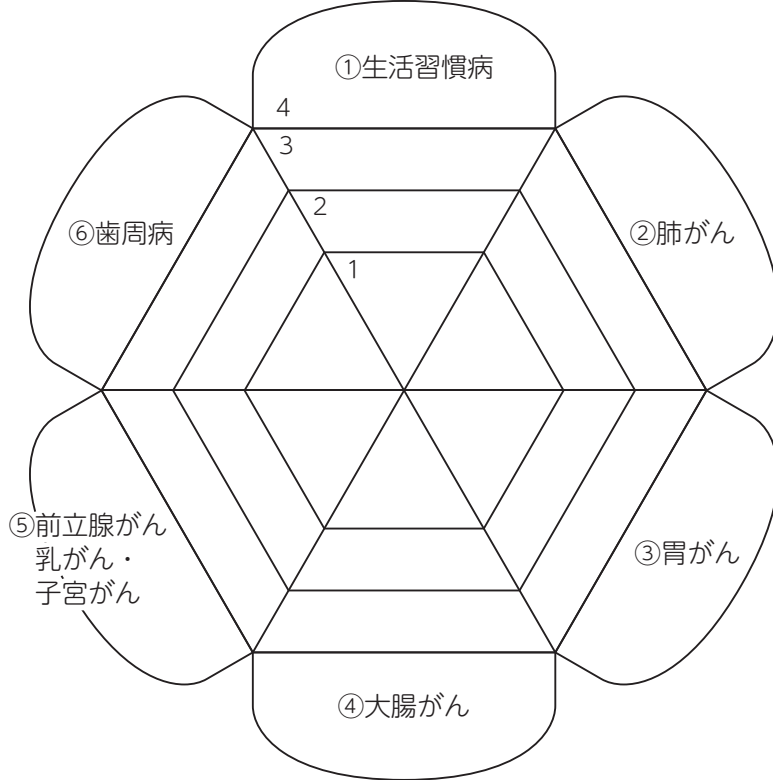
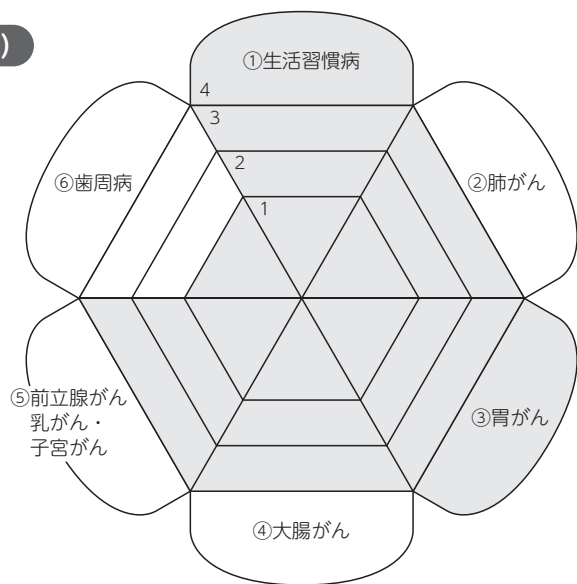


もうお済みですか？

からだの定期点検

年に1度、体の総点検として健康診断を活用しましょう。表をもとに昨年受け忘れた検診がないか「健診レーダーチャート」(花)を作成し、自身の健康チェックを行いましょ。

(例)



花が完成したら合格です。今年の健診計画を立てましょう！

検診名	検診項目	1点	2点	3点	4点
①生活習慣病	特定(一般)健診(血液・心電図等)	過去数年間に受けていない	数年前に受けた	昨年受けたが今年はまだ	1年以内に受けた
②肺がん	胸部レントゲン 喀痰検査	過去数年間に受けていない	数年前に受けた	昨年受けたが今年はまだ	1年以内に受けた
③胃がん	胃透視 胃カメラ	過去数年間に受けていない	数年前に受けた	昨年受けたが今年はまだ	1年以内に受けた
④大腸がん	便潜血検査・注腸・ 大腸カメラ	過去数年間に受けていない	数年前に受けた	昨年受けたが今年はまだ	1年以内に受けた
⑤前立腺がん	男性のみ PSA検査	過去数年間に受けていない	数年前に受けた	昨年受けたが今年はまだ	1年以内に受けた
⑤乳がん	女性のみ マンモグラフィ・ エコー	過去数年間に受けていない	数年前に受けた	昨年受けたが今年はまだ	1年以内に受けた
⑤子宮がん	女性のみ 内診・細胞診	過去数年間に受けていない	数年前に受けた	一昨年受けたが今年はまだ	2年以内に受けた
⑥歯周病	歯周病検診 歯科治療	過去数年間に受けていない	数年前に受けた	昨年受けたが今年はまだ	1年以内に受けた

検診名	検診項目	1点	2点	3点	4点
①生活習慣病	特定(一般)健診(血液・心電図等)	過去数年間に受けていない	数年前に受けた	昨年受けたが今年はまだ	1年以内に受けた
②肺がん	胸部レントゲン 喀痰検査	過去数年間に受けていない	数年前に受けた	昨年受けたが今年はまだ	1年以内に受けた
③胃がん	胃透視 胃カメラ	過去数年間に受けていない	数年前に受けた	昨年受けたが今年はまだ	1年以内に受けた
④大腸がん	便潜血検査・注腸・ 大腸カメラ	過去数年間に受けていない	数年前に受けた	昨年受けたが今年はまだ	1年以内に受けた
⑤前立腺がん	男性のみ PSA検査	過去数年間に受けていない	数年前に受けた	昨年受けたが今年はまだ	1年以内に受けた
⑤乳がん	女性のみ マンモグラフィ・ エコー	過去数年間に受けていない	数年前に受けた	昨年受けたが今年はまだ	1年以内に受けた
⑤子宮がん	女性のみ 内診・細胞診	過去数年間に受けていない	数年前に受けた	一昨年受けたが今年はまだ	2年以内に受けた
⑥歯周病	歯周病検診 歯科治療	過去数年間に受けていない	数年前に受けた	昨年受けたが今年はまだ	1年以内に受けた

*⑤の乳がん/子宮がん検診は各項目を半分の点数で計算して下さい
チェックしたら花のチャートに内側から色を塗ってみましょう