



わたしカルテ 1

	西暦(令和)年					
	年齢					
身体計測	身長					
	体重					
	BMI					
	腹囲					
婦人科	子宮頸がん					
	子宮体がん					
	内診					
	クラミジア					
	HPV					
	経膣超音波					
	女性ホルモン E2/FSH/LH					
乳腺外科	リウマチ因子					
	マンモグラフィ					
	乳房視触診					
	乳腺超音波 (エコー)					
歯科	歯・口腔・ クリーニング等					
眼科	視力・眼圧・ 眼底等					
耳鼻科	聴力等					

いつ何の検査を受けたのかわからなくなってしまうこと、ありませんか？ この「わたしカルテ」は、検査の日付や数値を記録しておくためのシート。健康診断や定期検診を受けたら、そのつど結果を書き込んでおきましょう。PDFファイルをプリントアウトすることで何枚でも利用できます。

閉経前後からは、これまでになく体に変化が起こる時期。数値の変動を自分できちんと把握し、医師にも説明できるようにしておきたいもの。数値を比較して見ることで、次に受けるべき検査かの判断材料にもなります。自分の健康は自分で守るという意識をもち、これからの人生に備えましょう。



わたしカルテ 2

	西暦（令和）年					
	年齢					
内科	血圧 上／下					
	尿検査 糖／蛋白／潜血					
	ヘモグロビン A1c					
	AST（GOT）					
	ALT（GPT）					
	γ-GPT（γ-GT）					
	中性脂肪					
	総コレステロール					
	HDLコレステロール					
	LDL コレステロール					
	赤血球数					
	血色素数					
	ヘマトクリット値					
	白血球数					
	血小板数					
	クレアチニン					
	eGFR					
	尿酸					
	心電図					
	胸部 X 線					
	眼底					
	甲状腺ホルモン FT3/FT4/TSH					
リウマチ因子						
骨密度						