



蓄電池のエネルギー密度の向上
鍵は、高エネルギー密度
電池の構造から見えてくる事実
蓄電池のエネルギー密度向上は
可能なのか？

蓄電池のエネルギー密度向上
鍵は、高エネルギー密度
電池の構造から見えてくる事実
蓄電池のエネルギー密度向上は
可能なのか？

平成25年11月20日 於: 観音寺グランドホテル

三観市民の健康を願って

Myカルテについて

三豊観音寺市医師会 地域活動部
尾崎 貴視

この会の目的

- **Myカルテを実際に使用していただくための周知会として**
対象：園の先生、養護の先生、園医、学校医
- **第4回運営会議として**
Myカルテのお披露目
対象：三豊観音寺健康手帳運営会議
(Myカルテ運営会議)

今回に至った経緯

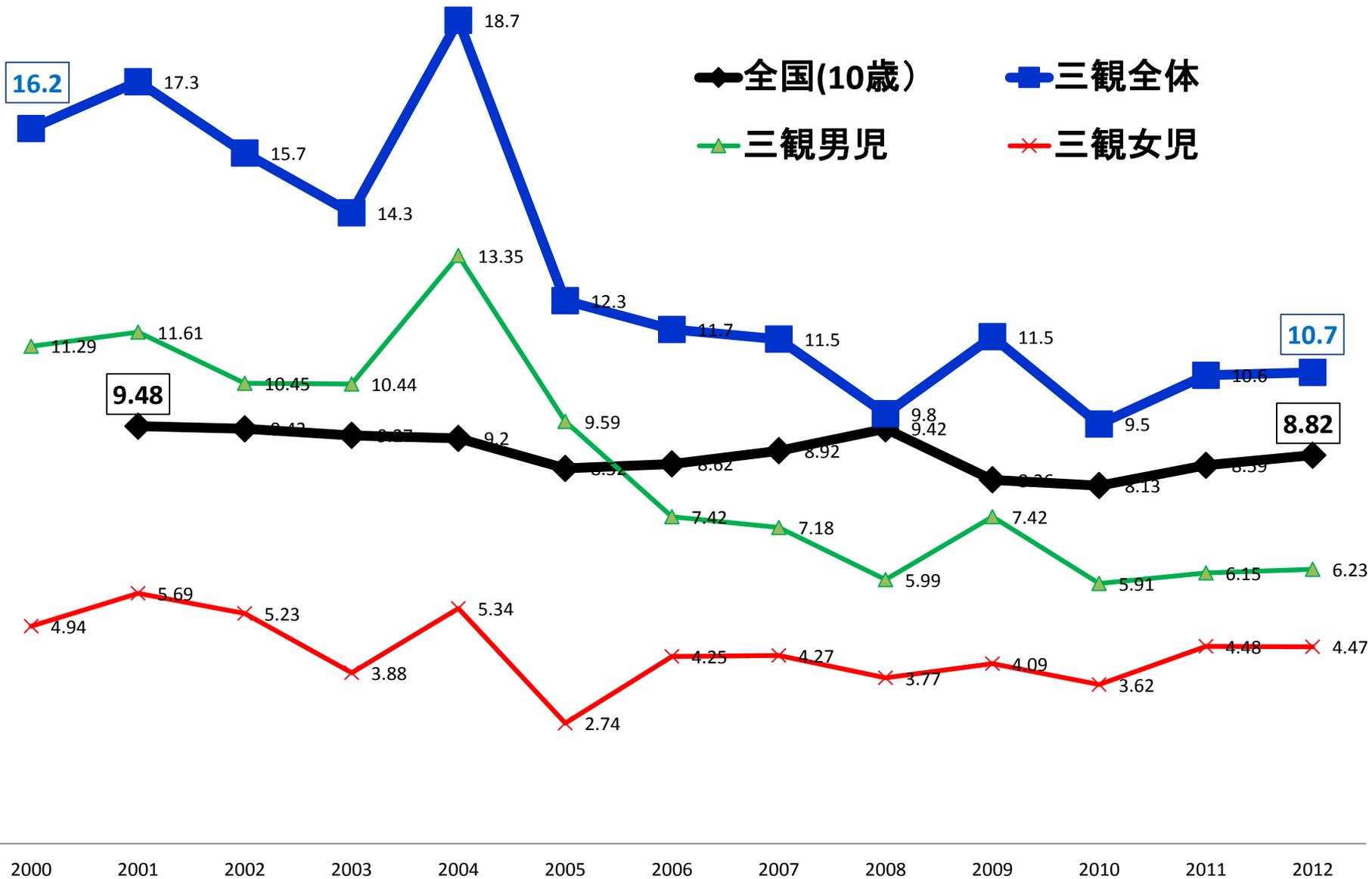
香川県は

糖尿病の受療率や死亡率が高い



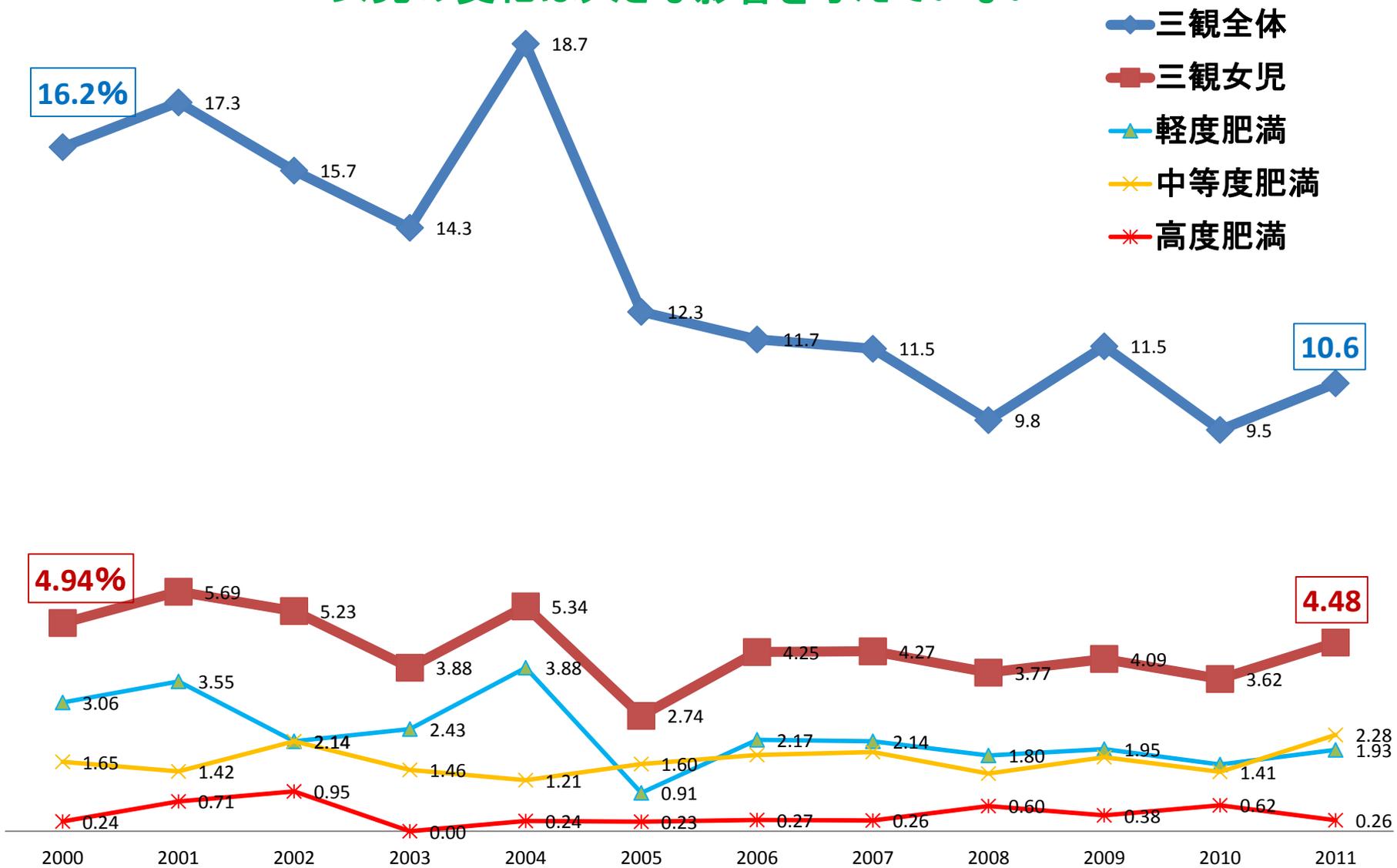
何とかしなければ！

肥満児出現率(%)推移

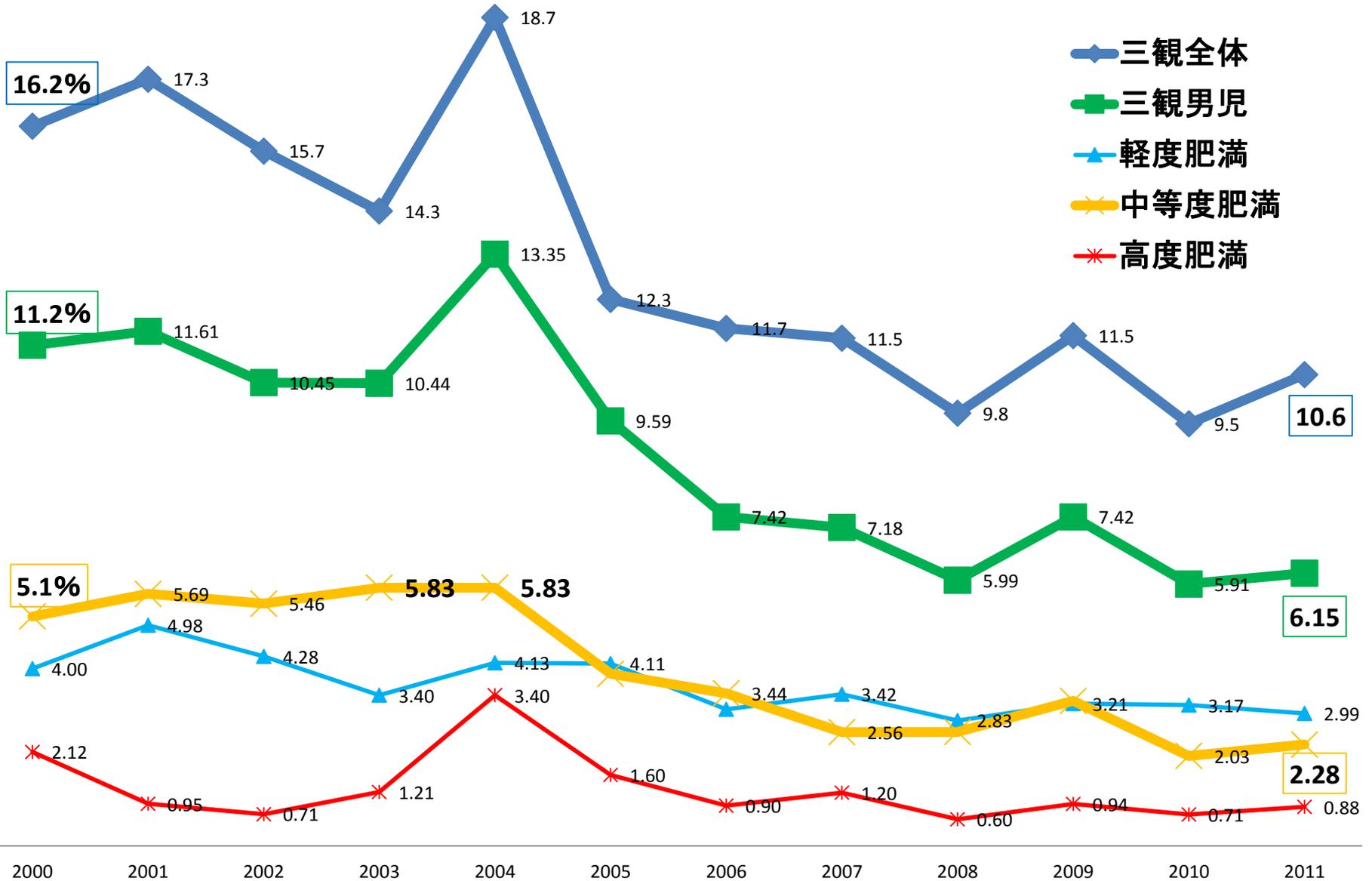


女兒肥満出現率推移

三親肥満児出現率の減少に 女兒の変化は大きな影響を与えていない



男児肥満出現率減少 中等度肥満が減少に影響大



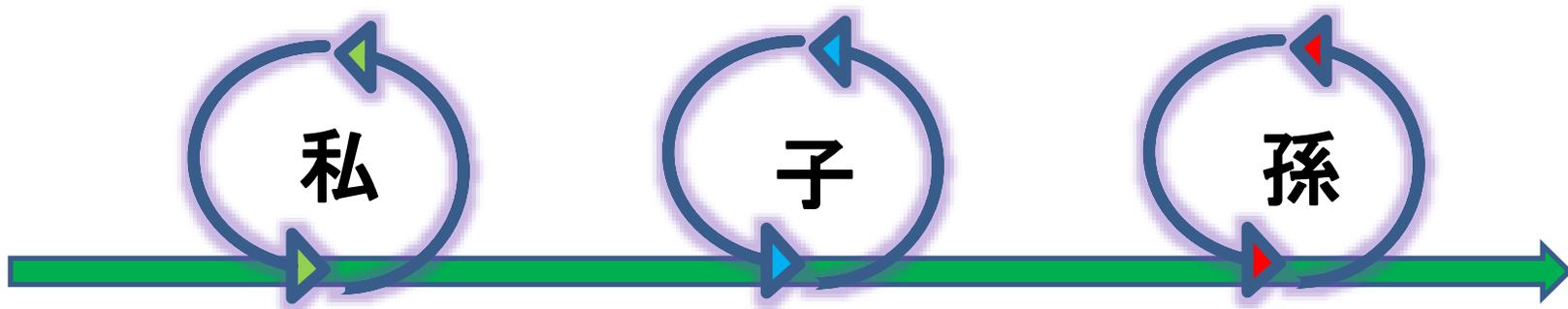
果たして、肥満児がやせるのか？

例えば、**高度肥満児**

肥満の経過から見えてくる事実

果たして、三観の糖尿病事情は
改善するのか？

3代に影響を及ぼすとの話も



どこで、だれが、悪い連鎖を断ち切るの??

Barker説

DOHaD

ネット検索「三豊観音寺市医師会」
トップの左側下の方に 学校医部会 第22回

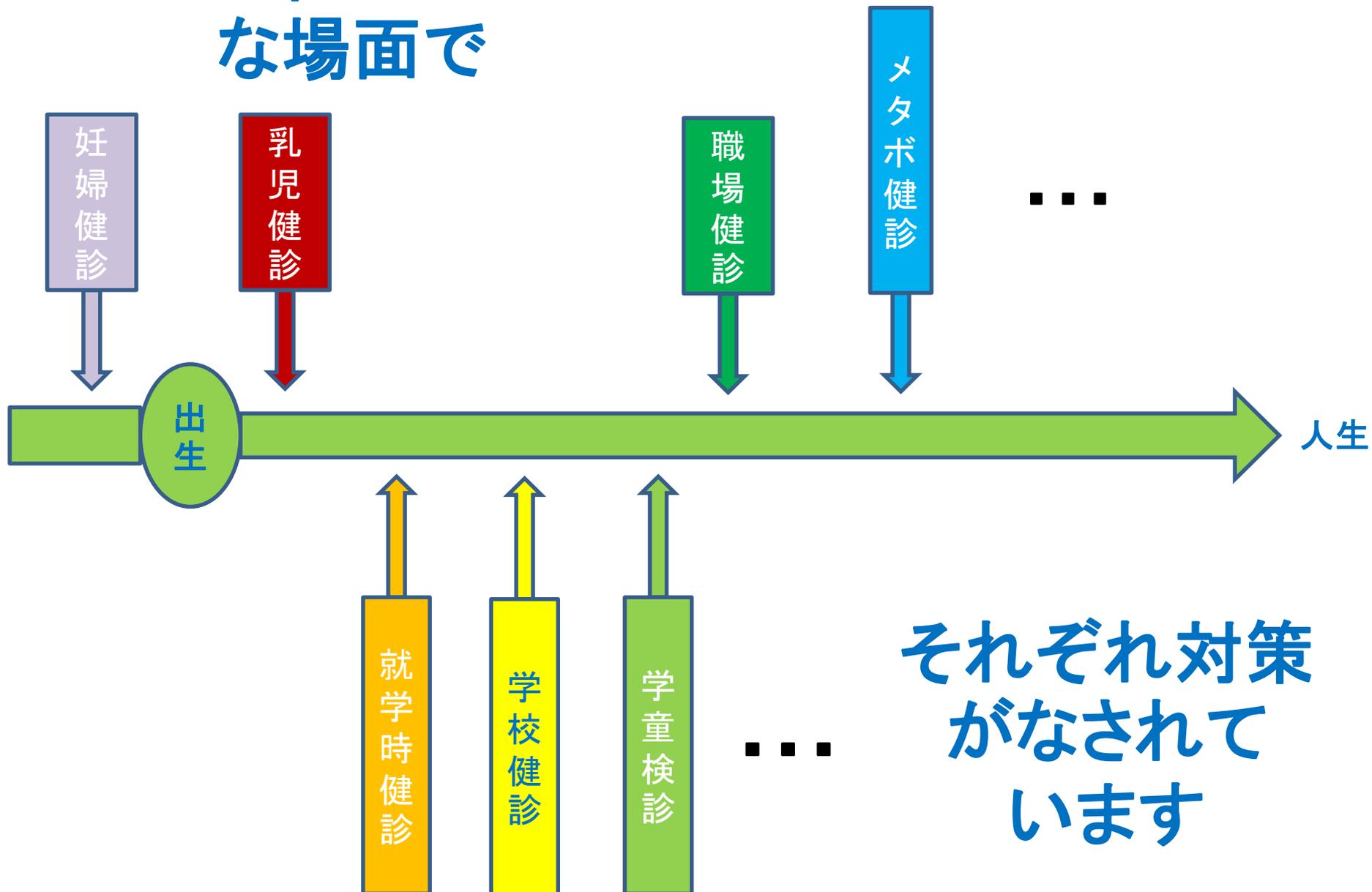
胎児期に成人病の基ができる

(例)「小さく産んで、大きく育てる」⇒ 将来の生活習慣病へ

ならば、大元を改善すれば悪い連鎖を断ち切れるのでは！！

取り返しの効く時期に、早く対策を立てたい！！・・・先制医療

人生の中のいろいろな な場面で



産婦人科的関与
行政(健診など)

内科的関与
行政(健診など)

妊娠期

思春期~

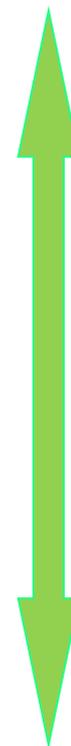
ライフサイクルを通して
フォローの連携

乳児期

幼児・学童期

小児科的関与
行政(健診など)

学校医
小児科・内科的関与
行政(教育委員会など)



**既に長野県飯伊地区では
「健康の記録—予防接種手帳」
が導入されています**

三豊・観音寺市健康手帳運営会議 (Myカルテ運営会議)

運営会議 参加組織一覧

- 両市教育委員会
 両市幼稚園も
- 観音寺市子育て支援課
- 観音寺市健康増進課
- 三豊市健康福祉部
 健康課
 子育て支援課
- 両市保育園
- 私立幼稚園・保育園
- 両市PTA連絡協議会
- 西讃保健福祉事務所
- 両市歯科医師会
- 観音寺・三豊薬剤師会
- 助産師兼看護師
- 検査会社
- 三豊・観音寺市医師会

会議の目的

- 健康手帳(Myカルテ)を作成
- 健康手帳を有意義に運営してゆく

My カルテ

ふりがな	男・女		
氏名			
生年月日			
西暦	年	月	日

母子手帳はバインダーのポ
ケットに入れて
保管しましょう。

保護者・連絡先

続柄

氏名

住所

電話

住所

電話

住所

電話

目次

A	Myカルテについて		
B	体格記録		
	体格記録ページの見方・使い方	1
	肥満度とBMIの基準値	2～4
	体格変化の記録	5～12
C	妊娠期・胎児期情報		
D	アドレナリン自己注射の適応		
E	アレルギー情報一覧		
F	病気チェックリスト		
G	予防接種の記録		
H	学校感染症と出席停止期間		
I	健康診断の記録		
	乳幼児健康診断の記録	1～3
J	育児メモ		
K	歯科検診		
L	食育の記録		
M	参考文献・資料		

Myカルテについて

この手帳は、母子手帳の増補版的なものです。

母子手帳に記載項目がなくても、記録しておくべき項目を載せています。

また、7歳以後も使用できるようにしています。

胎児期(妊娠期)から、様々な健康診断や検診を受けられるかと思えます。その記録を時間の流れに沿って表示したり、ともすると散逸してしまいがちな情報をまとめて記録することができるよう工夫されています。

専門的な項目は関係者が記録することとなりますが、基本的に、この記録は、本人か家族が記録してください。

母子手帳はバインダーのポケットに入れて保管してください。

必要に応じて母子手帳と共に提示し、健康についてのご相談に活用していただければと思います。

追加が必要なページがあるときは、市へお申し出ください。

お問い合わせ先:

観音寺市健康福祉部 健康増進課 0875-23-3964

三豊市健康福祉部 子育て支援課 0875-73-3016

今までは 母子手帳(-1歳から6歳)
保育園・幼稚園の記録
小学校の記録
中学校の記録
高校の記録
それ以降の記録

これらを俯瞰することのできる
ツールが必要

体格記録ページの 見方、使い方

小学校入学頃までは*BMIリバウンドがいつ起こるかに注目してください。

BMIリバウンドが早期に起こるならば、将来生活習慣病になる可能性が高いので医療機関などで相談する必要があります。

成長期に差し掛かった人は、成長のスピードがBMIの変化に影響するため、BMIの変化を、肥満度や身長・体重曲線などと共に検討する必要があります。

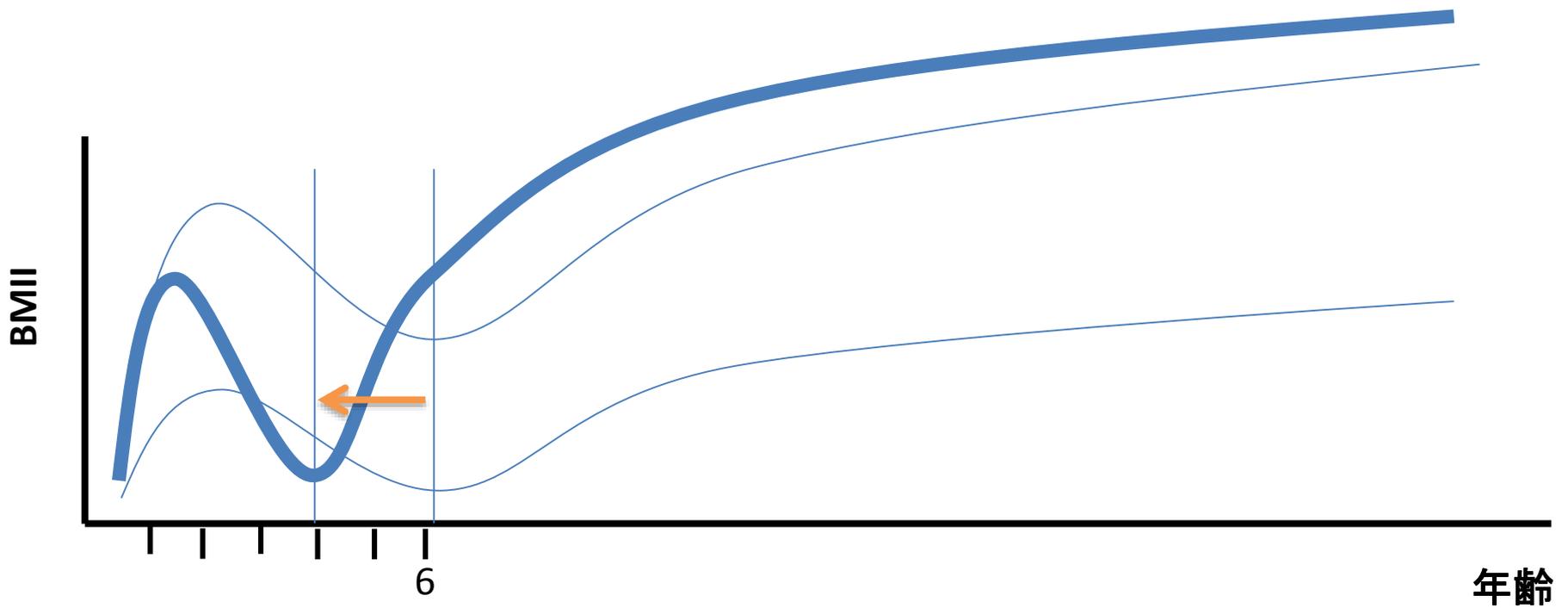
BMIに急激な変化が起こるときには、医療機関や保健センターなどに相談することをお勧めします。

*BMIリバウンド:

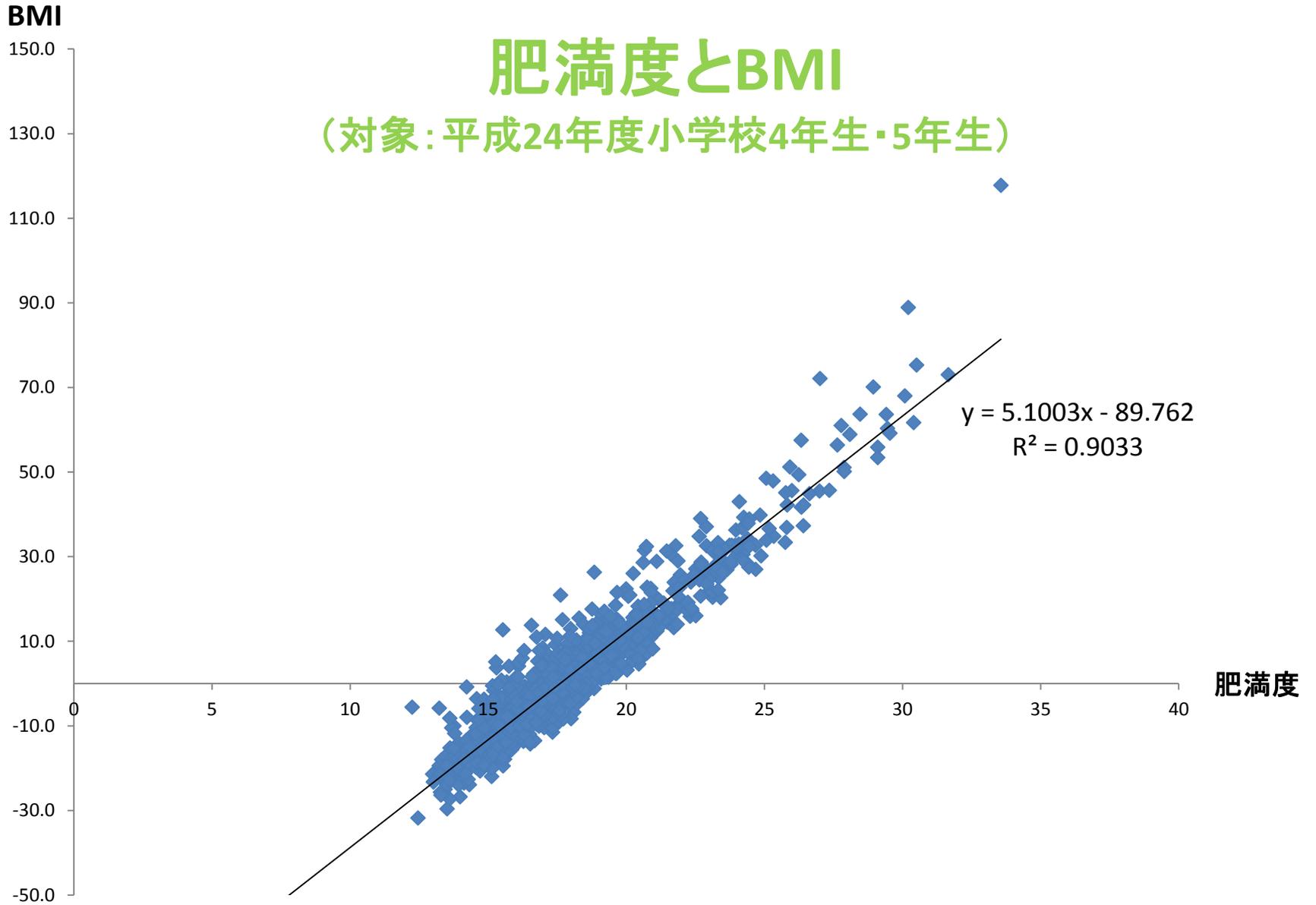
脂肪反跳(アディポシティ リバウンド)とも言います。BMIが乳児期に一度ピークを迎え、その後減少して再び6歳前後で上昇します。この再上昇を言います。

この再上昇が早く起こると、将来、肥満をはじめ、生活習慣病を発症しやすいといわれています。

また、早期にリバウンドが起こる場合、それまでの生活習慣を見直す必要があるとも考えられます。



**アディポシティリバウンドが早期に起こると
将来メタボに進むと考えられます**



肥満度とBMIの参考基準値

Myカルテでは、体格指標としてBMI(body mass index)を使用します。

日本では一般的に肥満度が用いられますが、諸外国では、BMIを用いることが多いようです。また、母子手帳と出来る限り二重記載にならないことも考慮し、この手帳のグラフにはBMIを用いておりますが、基準値から外れたり、大きく変動する時には、成長曲線や肥満度など、別の指標も参考に検討する必要があります。

そのようなときには、園医・学校医の先生やかかりつけの先生にご相談ください。

1)カウプ指数 (体重g÷身長cm÷身長cm×10)・・・乳幼児版BMIです

注)体重、身長ともに記載のある場合に算出

(カウプ指数)	13	14	15	16	17	18	19	20	21
乳 児 (3か月以後)	やせすぎ		やせぎみ		普通		太りぎみ		太りすぎ
満 1 歳									
1歳6か月									
満 2 歳									
満 3 歳									
満 4 歳									
満 5 歳									

2) 学童期のBMI (小学生・中学生)

$$\text{BMI} = \text{体重Kg} \div \text{身長m} \div \text{身長m}$$

第30回 小児保健セミナー 小児生活習慣病のすべて(2013)

原光彦氏 資料より

5パーセンタイル未満	やせ
5パーセンタイル以上 85パーセンタイル未満	正常
85パーセンタイル以上 95パーセンタイル未満	過体重
95パーセンタイル以上	肥満

3) 肥満度(小学生・中学生の一般的判定法)

$$(\text{実測体重kg} - \text{標準体重kg}) \div \text{標準体重kg} \times 100$$

-20%未満	やせ
-20%以上 20%未満	基準値
20%以上 30%未満	軽度肥満
30%以上 50%未満	中等度肥満
50%以上	高度肥満

4) 生徒のBMI (高校生)

	BMI
低体重(やせ)	18.5未満
普通体重	18.5以上 25未満
肥満(1度)	25以上 30未満
肥満(2度)	30以上 35未満
肥満(3度)	35以上 40未満
肥満(4度)	40以上

また、**無料の体格指数計算ソフト**が日本成長学会および日本小児内分泌学会のホームページからダウンロードできます。

性別、生年月日、測定年月日、身長、体重を入力すると、

身長SDスコア、幼児期・学童期の肥満度、BMI、BMIパーセンタイル、BMIのSDスコアが計算されます。

日本成長学会

体格指数計算ソフトのダウンロード <http://www.auxology.jp/>

日本小児内分泌学会

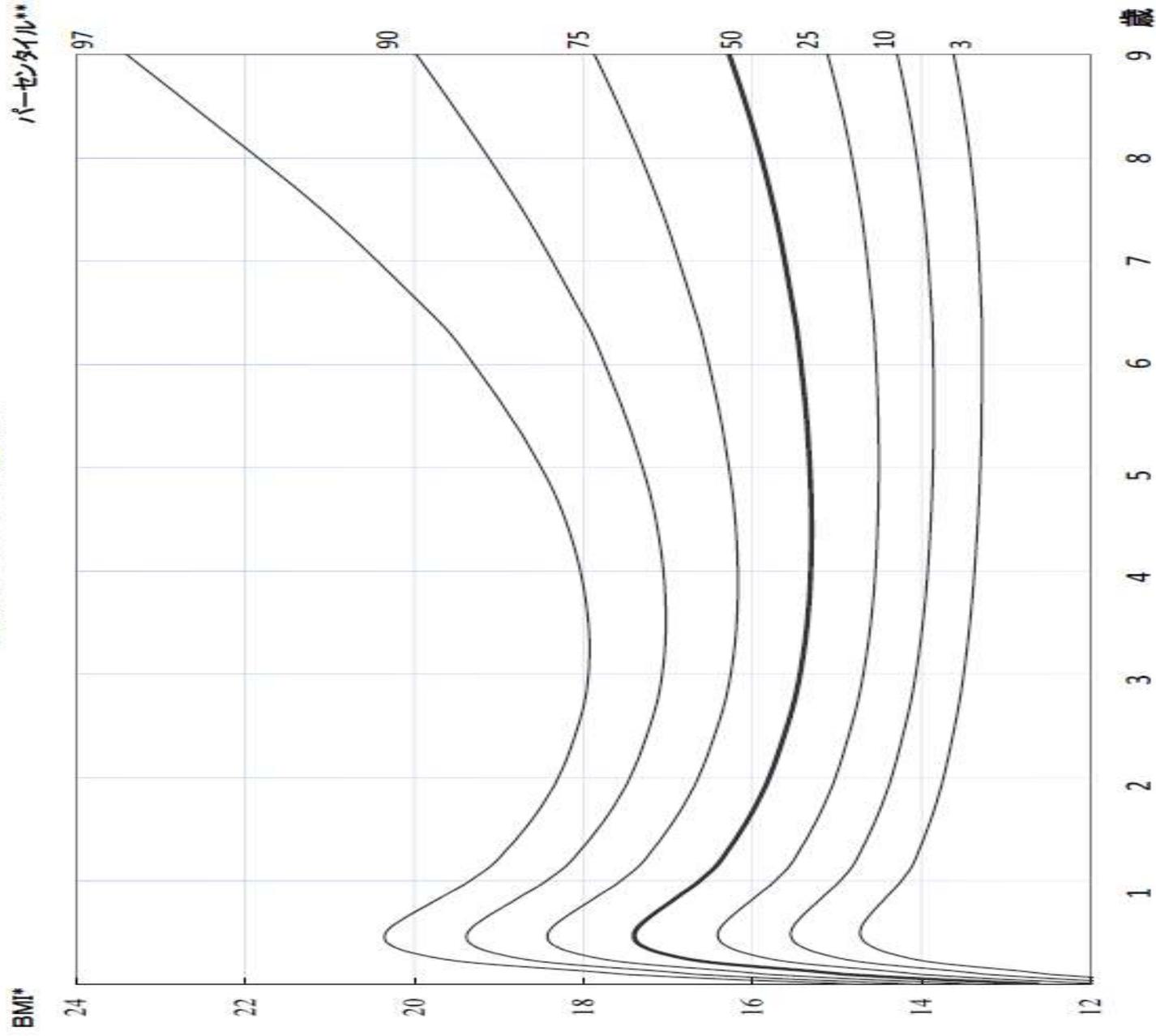
日本人小児の体格評価 <http://jspe.umin.jp/>

三豊・観音寺市医師会ホームページのトップに上記リンクしたものを掲載しておりますので、ご利用ください。

※但し、これは平成25年9月現在の情報です。

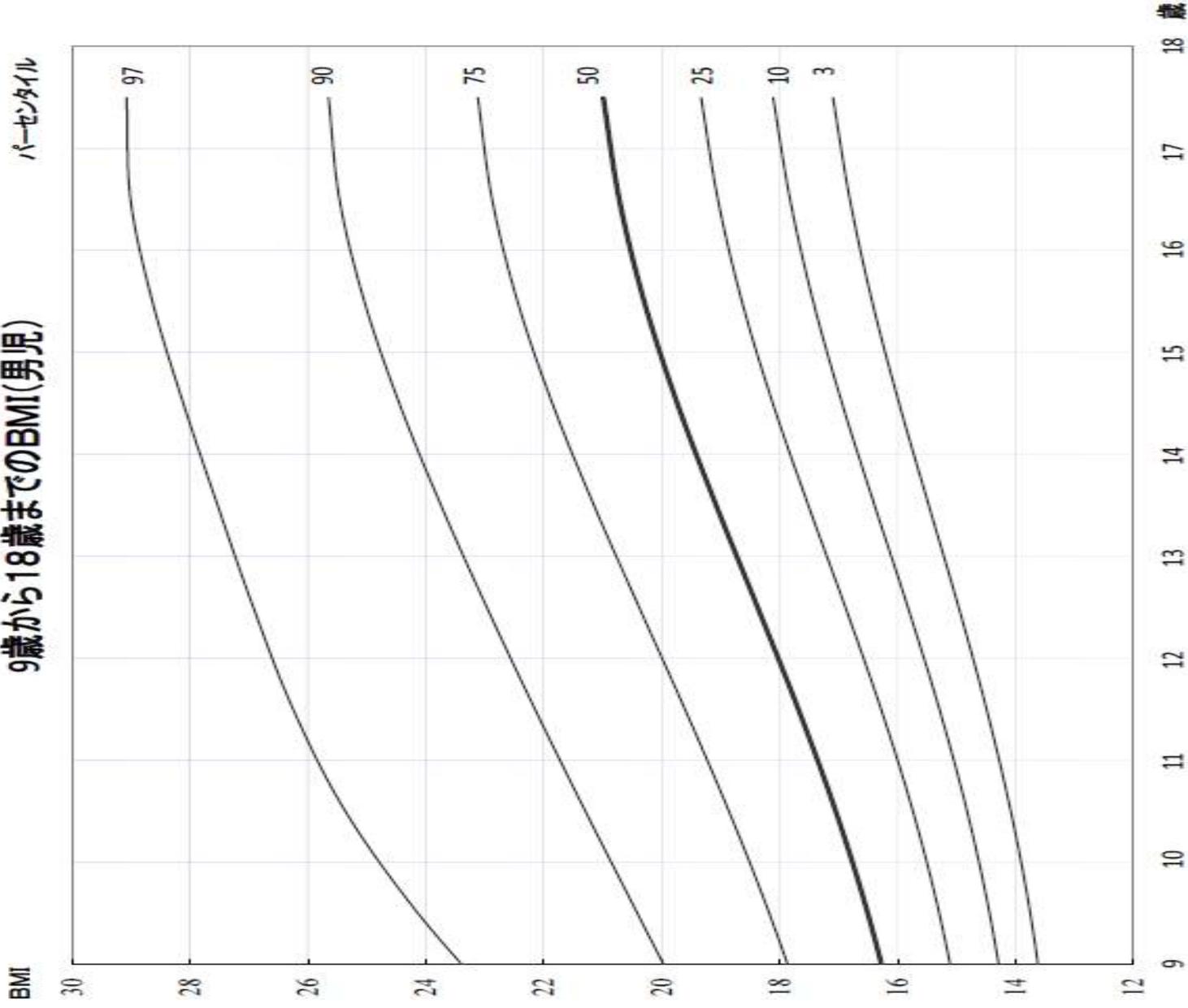
その後の情報につきましては、各人でご確認ください。

9歳までのBMI(男児)



・) BMIは体格指数の一つです。体重÷身長²で計算されます。
**) パーセンタイルとは、小さい方から何パーセントに当たるかを示したものです。

9歳から18歳までのBMI(男児)



- ・) BMIは体格指数の一つです。体重÷身長²で計算されます。
- **) パーセンタイルとは、小さい方から何パーセントに当たるかを示したものです。

BMIに対する体格の影響度

小学4年・5年生の肥満にかかわるのは

お母さんや、お父さんの体格でなく

何と、生後10か月の体重です

平成24年度から、母子手帳を参考に生育歴調査も行っています。
そのデータから、このような結果が生まれ、次世代に生かされます。
皆さんのデータは、後に続く後輩たちにとっても、重要なのです。

10ヶ月時の体重に影響する因子

- 3～4ヶ月の体重が大きく影響します
- 10か月の体重が、小学4年・5年生の肥満に影響します。



**小さく生んで、大きく育てると、
肥満児になる可能性が高いのです。**

HbA1cの検討から

小さく生まれて、大きく育つと



糖尿病になりやすそう

健康手帳

個人の病歴一覧 可能

自己啓発 可能

サポートする側には
問題の把握が容易

もっとも強く、
すそ野の広い啓発

三観地区の生活習慣病改善へ

次の世代への基礎資料にも

産婦人科的関与
行政(健診など)

内科的関与
行政(健診など)

妊娠期

思春期~

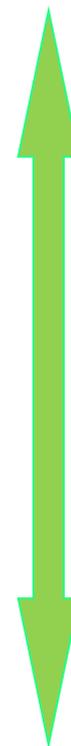
ライフサイクルを通して
フォローの連携

乳児期

幼児・学童期

小児科的関与
行政(健診など)

学校医
小児科・内科的関与
行政(教育委員会など)



平成24年度三観地区小児生活習慣病検診を解 (対象:小学校4年・5年)



あくまでも、一例ではありますが

**健康手帳の利用や運営することの
重要性が明らかに**

連携が重要

例えば

肥満対策としては
食事も運動も重要



教育委員会との連携

小さく産んで
大きく育てること
の不利



産婦人科医、Ns、助産師
と連携

連携が重要なのはわかるけど、実際には難しい面も



Myカルテ運営の一つとして、運営会議が連携の場にもなれば！

一般向けアドレナリン自己注射薬 (エピペン[®])の適応

エピペン[®]が処方されている患者で

アナフィラキシーショックを疑う場合、

下記の症状が一つでもあれば使用すべきである。

消化器の症状	<ul style="list-style-type: none">・繰り返し吐き続ける	<ul style="list-style-type: none">・持続する強い(がまんできない)お腹の痛み
呼吸器の症状	<ul style="list-style-type: none">・のどや胸が締め付けられる・犬が吠えるような咳・声がかすれる	<ul style="list-style-type: none">・息がしにくい・ゼーゼーする呼吸・持続する強い咳込み
全身の症状	<ul style="list-style-type: none">・唇や爪が青白い・意識がもうろうとしている・尿や便を漏らす	<ul style="list-style-type: none">・脈を触れにくい・不規則・ぐったりしている

アナフィラキシーと思われる症状が起こった時には、
ひとたび症状が落ち着いていても、
必ずただちに医療機関で診察を受けてください。

21ス学健第3号 平成21年7月30日

文部科学省スポーツ・青少年局学校健康教育課長 松川憲行
「救急救命処置の範囲等について」の一部改正について(依頼)

救急救命士は、あらかじめ処方されているアドレナリン自己注射薬を使用することが可能となったところであるが、学校におかれては、「学校のアレルギー疾患に対する取り組みガイドライン」の「第2章疾患各論 4.食物アレルギー・アナフィラキシー」(P67)にあるように、

投与のタイミングとしては、アナフィラキシーショック症状が進行する前の初期症状(呼吸困難などの呼吸器の症状が出現したとき)のうちに注射するのが効果的であるとされていること

アナフィラキシーの進行は一般的に急速であり、症状によっては児童生徒が自己注射できない場合も考えられること

アナフィラキシーショックで生命が危険な状態にある児童生徒に対し、救命の現場に居合わせた教職員が、アドレナリン自己注射薬を自ら注射できない本人に代わって注射することは、反復継続する意図がないものと認められるため、医師法違反にならないと考えられること

http://www.mext.go.jp/b_menu/hakusho/nc/1291673.htm

文部科学省

21ス学健第9号 平成21年7月6日

アナフィラキシーショックで生命が危険な状態にある児童生徒に対し、救命の現場に居合わせた教職員が、アドレナリン自己注射薬を自ら注射できない本人に代わって注射することは、反復継続する意図がないものと認められるため、医師法第17条によって禁止されている医師の免許を有しない者による医業に当たらず、医師法違反にならないと解してよろしいか。

厚生労働省回答文

医政医発第0707第2号

平成21年7月7日

文部科学省スポーツ・青少年局学校健康教育課長 殿

厚生労働省医政局医事課長

医師法第17条の解釈について(回答)

平成21年7月6日付21ス学健第9号にて照会のありました標記の件については、貴見のとおりと思料します。

具体的な治療は重症度によって異なりますが、**意識の障害などがみられる重症の場合には、まず適切な場所に足を頭より高く上げた体位で寝かせ、嘔吐に備え、顔を横向きにします。**

そして、意識状態や呼吸、心拍の状態、皮膚色の状態を確認しながら**必要に応じ一次救命措置を行い、医療機関への搬送を急ぎます。**

アドレナリン自己注射薬である「**エピペン®**」(商品名)を携行している場合には、出来るだけ**早期に注射**することが効果的です。

アナフィラキシー症状は急激に進行することが多く、**最低1時間、理想的には4時間は経過を追う必要があります。**経過を追う時は片時も目を離さず、症状の進展がなく改善している状態を確認しましょう。

Q14. アナフィラキシーではないのに誤ってエピペンを打った場合、どのような反応が起こるのでしょうか。後遺症が残ったり、生命に関わったりすることはないのでしょうか。

A 正常な方にエピペンを誤って打ってしまった場合

ほてり感、心悸亢進(心臓がドキドキすること)などの症状が起こりますが、あくまでも一時的な現象です。15分程度で元の状態に戻ります。

学校保健ポータルサイトより

http://www.gakkohoken.jp/modules/pico/index.php?content_id=40#q14 (一部改編)

Q16. エピペンの使用で、 事故例があれば教えてください。

A エピペンの誤使用の例としては逆さに持っ
てしまい、指に針が刺さってしまった報告が
数例あります。

なお、現在我が国では、エピペンを使用
して生命にかかわるような事故が発生し
たという報告はありません(2009年3月
現在)。

学校保健ポータルサイトより

http://www.gakkohoken.jp/modules/pico/index.php?content_id=40#q14 (一部改編)

予防接種の記録

接種が終わったものはチェック欄に✓をいれましょう。

チェック	予防接種の名前	<input type="checkbox"/>	麻疹・風疹(MR)(1回目)
<input type="checkbox"/>	B型肝炎(1回目)	<input type="checkbox"/>	麻疹・風疹(MR)(2回目)
<input type="checkbox"/>	B型肝炎(2回目)	<input type="checkbox"/>	水ぼうそう(1回目)
<input type="checkbox"/>	B型肝炎(追加)	<input type="checkbox"/>	水ぼうそう(必要に応じ)
<input type="checkbox"/>	ロタウイルス(1回目)	<input type="checkbox"/>	おたふくかぜ(1回目)
<input type="checkbox"/>	ロタウイルス(2回目)	<input type="checkbox"/>	おたふくかぜ(必要に応じ)
<input type="checkbox"/>	ロタウイルス(必要に応じ)	<input type="checkbox"/>	A型肝炎(1回目)
<input type="checkbox"/>	ヒブ(1回目)	<input type="checkbox"/>	A型肝炎(2回目)
<input type="checkbox"/>	ヒブ(2回目)	<input type="checkbox"/>	A型肝炎(追加)
<input type="checkbox"/>	ヒブ(3回目)	<input type="checkbox"/>	日本脳炎(1回目)
<input type="checkbox"/>	ヒブ(追加)	<input type="checkbox"/>	日本脳炎(2回目)
<input type="checkbox"/>	小児肺炎球菌(1回目)	<input type="checkbox"/>	日本脳炎(追加)
<input type="checkbox"/>	小児肺炎球菌(2回目)	<input type="checkbox"/>	日本脳炎(2期)
<input type="checkbox"/>	小児肺炎球菌(3回目)	<input type="checkbox"/>	二種混合
<input type="checkbox"/>	小児肺炎球菌(追加)	<input type="checkbox"/>	子宮頸がん(1回目)
<input type="checkbox"/>	四種混合(1回目)	<input type="checkbox"/>	子宮頸がん(2回目)
<input type="checkbox"/>	四種混合(2回目)	<input type="checkbox"/>	子宮頸がん(3回目)
<input type="checkbox"/>	四種混合(3回目)	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	四種混合(追加)	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	BCG	<input type="checkbox"/>	

学校感染症と出席停止期間

病名	出席停止期間の基準
インフルエンザ (乳幼児)	発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後3日を経過するまで
インフルエンザ (学校)	発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで
百日咳	特有の咳が治まるまで、 または5日間の適正な抗菌薬療法後
麻疹	解熱した後3日を経過するまで
風疹	発疹が消失するまで
水痘	全ての発疹が痂皮化するまで
おたふくかぜ	腫脹が始まった後5日を経過し、 かつ全身状態が良好となるまで
咽頭結膜熱	主要症状が消退した後2日を経過するまで
結核	病状により学校医等において感染のおそれがないと認めるまで
髄膜炎菌性髄膜炎	病状により学校医等において感染のおそれがないと認めるまで

※ただし、病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めたときはこの限りでない

※日にちの数え方：発症した日を0日とする

乳幼児健康診断の記録

年 齢		歳			歳			歳					
年 度		年 度			年 度			年 度					
検 査 月		月	月	月	月	月	月	月	月	月			
身 長 (cm)													
体 重 (kg)													
胸 囲・座 高(cm)													
肥 満 度													
BMI $\frac{\text{体重}}{\text{身長} \times \text{身長}} \times 100$													
検 査 年 月 日		月 日		月 日		月 日		月 日		月 日			
栄 養 状 態													
脊 柱・胸 郭													
心臓の疾病及び異常													
視 力	右	()	()	()	()	()	()	()	()	()			
	左	()	()	()	()	()	()	()	()	()			
目の疾病及び異常													
聴 力	右												
	左												
耳鼻咽喉疾患													
皮 膚 疾 患													
歯	現 在 歯	本			本			本					
	う 歯	未 処 置 歯	本			本			本				
		処 置 歯	本			本			本				
	その他の歯疾												
口腔の疾病及び異常													
尿	蛋 白	検査月	-	+	±	検査月	-	+	±	検査月	-	+	±
	糖		-	+	±		-	+	±		-	+	±
	潜 血		-	+	±		-	+	±		-	+	±
寄 生 虫 卵		月	-	+	月	-	+	月	-	+	月	-	+
その他疾病及び異常													
事後措置 [治療済(月日) 治療経過中等]													

育児メモ

お子様の成長の記録にご利用ください。

A series of horizontal dashed lines for writing notes.

歯科検診の記録

年齢	年月日	歯列咬合	顎関節	歯垢の状態	歯肉の状態	歯列														歯の状態			その他の疾患及び異常	担当者名
						・現在歯 (例 一、/、\) ・う歯 C 未処置歯 処置歯 O ・喪失歯(永久歯) Δ ・要注意乳歯 × ・要観察歯 C0(シーオー)														現在歯数	未処置歯数	処置歯数		
歳	年 月 日	異常あり・異常なし	異常あり・異常なし	きれい・普通・悪い	きれい・普通・悪い	上	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	上	左	下	本	本	本		
						右	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	下							
担当医 所見																								
歳	年 月 日	異常あり・異常なし	異常あり・異常なし	きれい・普通・悪い	きれい・普通・悪い	上	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	上	左	下	本	本	本		
						右	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	下							
担当医 所見																								
歳	年 月 日	異常あり・異常なし	異常あり・異常なし	きれい・普通・悪い	きれい・普通・悪い	上	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	上	左	下	本	本	本		
						右	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	下							
担当医 所見																								
歳	年 月 日	異常あり・異常なし	異常あり・異常なし	きれい・普通・悪い	きれい・普通・悪い	上	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	上	左	下	本	本	本		
						右	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	下							
担当医 所見																								

12歳児の一人あたりの平均のむし歯数

(本)

3.0

2.5

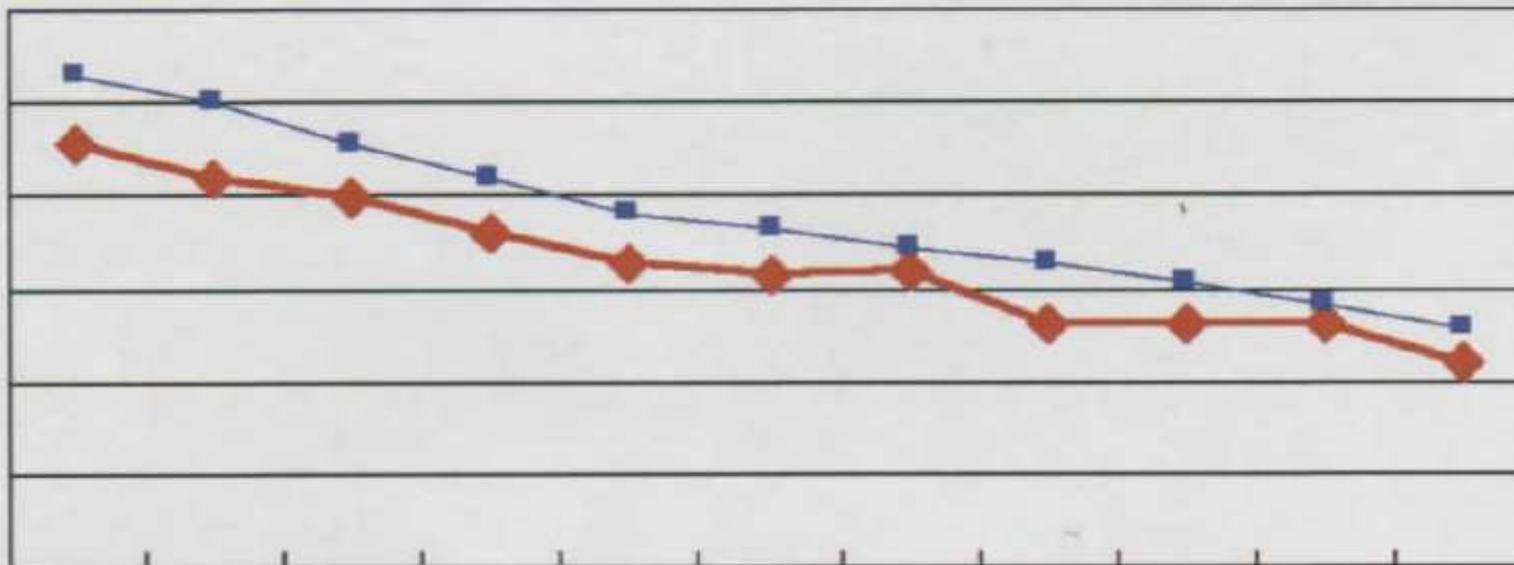
2.0

1.5

1.0

0.5

0.0

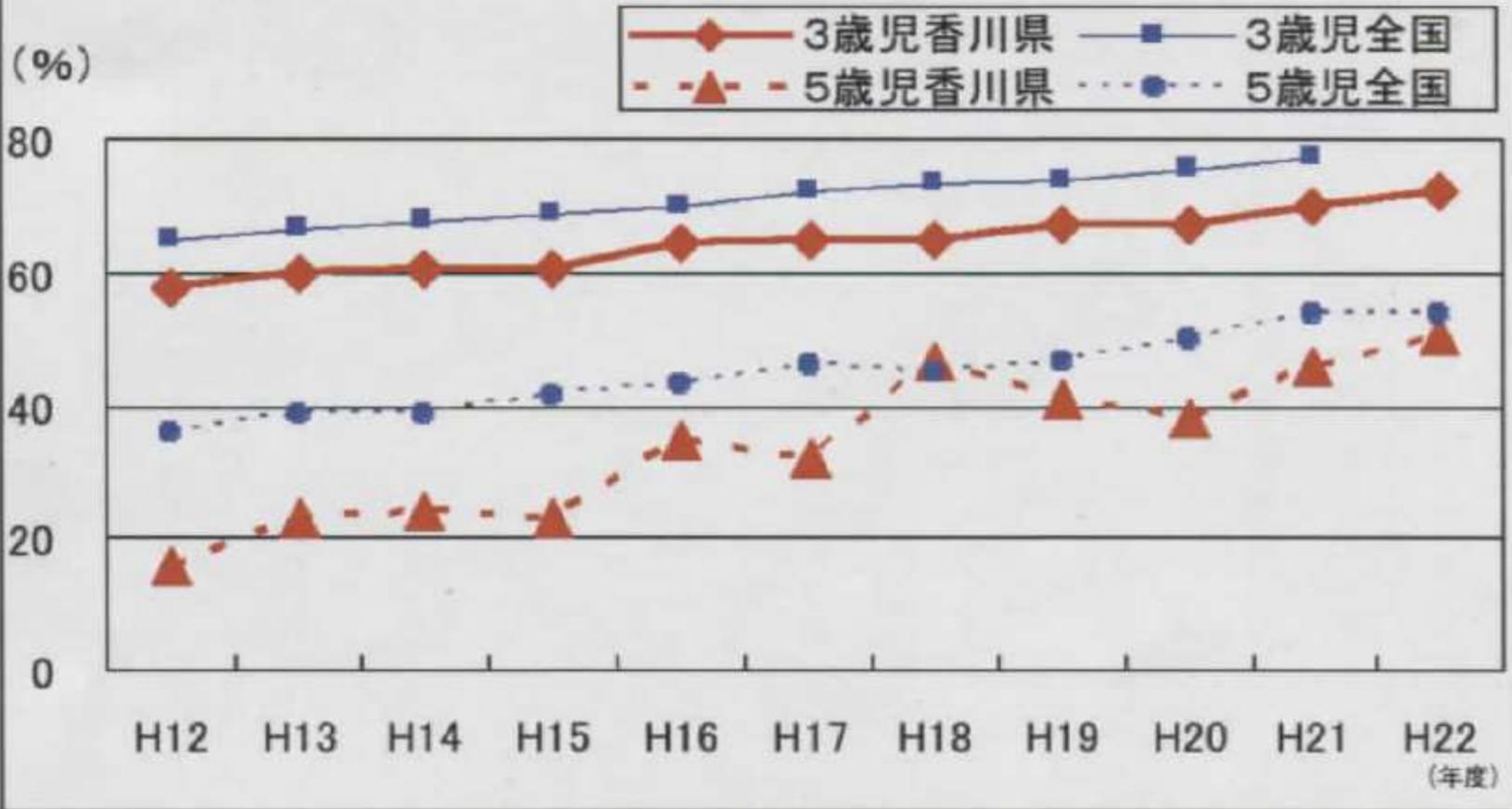


H12 H13 H14 H15 H16 H17 H18 H19 H20 H21 H22
(年度)

出典:平成22年度 香川県学校保健統計調査

香川県歯と口腔の健康づくり推進条例パンフレットより

むし歯のない子どもの割合(3歳児・5歳児)



出典:3歳児:歯科健康診査実施状況、5歳児:香川県学校保健統計調査

歯肉の状態「要治療」と診断された者の割合 (平成22年度)



出典:平成22年度 香川県学校保健統計調査

生活習慣と動脈硬化指数から わかったこと

日常のちょっとした運動
にも意味があります



そして朝食は、
しっかり食べましょう。



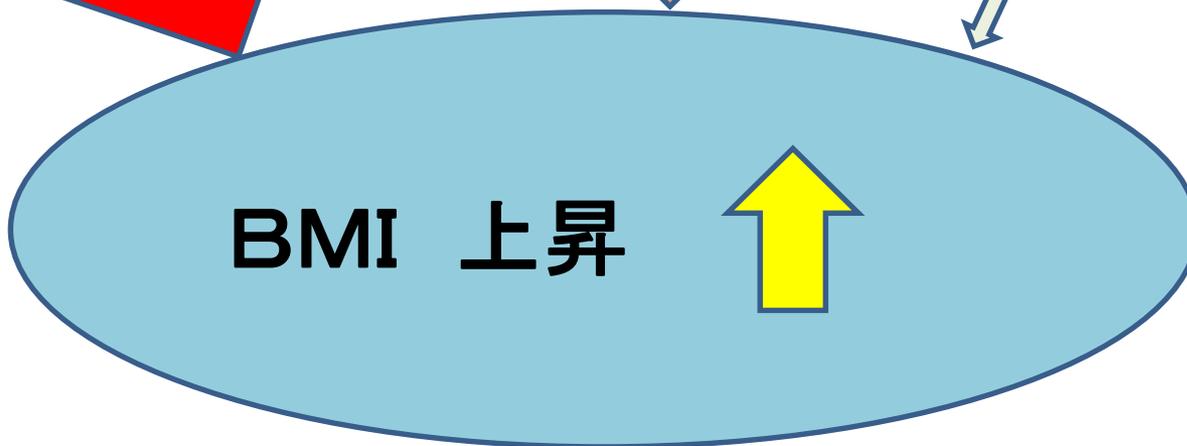
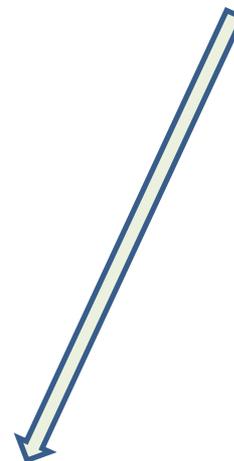
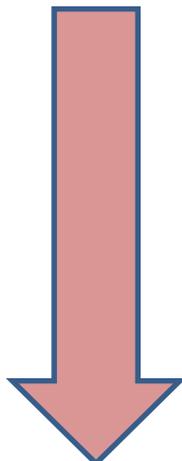
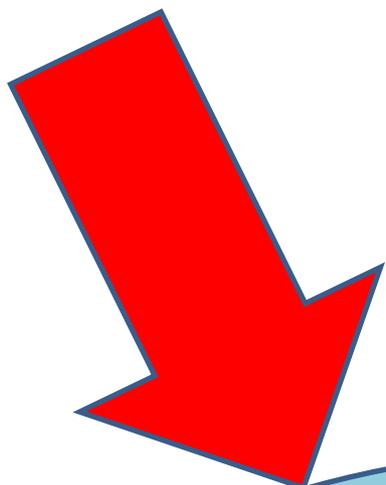
BMI値に対する生活習慣の影響因子

(重回帰分析 ; 標準偏回帰係数より)

早食い

夜更かし

遅い朝食



食育の記録

栄養・食生活は、生命を維持し、子どもたちが健やかに成長し、健康で幸福な生活を送るために欠くことができないものであり、多くの生活習慣病の予防や生活の質の向上の観点から重要です。さらに、健康の増進に加え、豊かな人間形成、食に関する感謝の念の醸成など、家庭・地域・学校等における食育の充実が望まれます。

それぞれの年代に応じた好ましい食生活ができるよう、家族みんなで考え、実行しましょう。

両親の食物アレルギー	【父親の既往歴】		【母親の既往歴】		
両親の好き嫌い (食事で食べているかどうか)	【父親】		【母親】		
好き嫌いの有無	嫌いなもの	時期(期間)	対応の仕方		
	好きなもの	時期(期間)	多食傾向の有無		
栄養状況 (母乳・人工乳等、離乳食の状況)	母乳・人工乳摂取期間	母乳	頃まで		
		人工乳	いつから 頃まで		
	離乳食	開始状況	いつごろから		
		2回食	いつごろから		
		3回食	いつごろから		
		完了状況	いつごろまで		

間食の状況 何を食べますか？しるしを入れましょう		一日の	手作り	菓子	スナック	ガム等	飴	せんべい	菓子パン	清涼飲料	果物	饅頭	その他	
		回数	スナック											
	1 歳児													
	2 歳児													
	3 歳児													
	4 歳児													
	5 歳児													
	6 歳児													
◎よく食べる ○食べる △時々食べる ×食べない	小学校	1 年												
		2 年												
		3 年												
		4 年												
		5 年												
		6 年												
中学校	1 年													
	2 年													
	3 年													
	16 歳													
	17 歳													
	18 歳													
	19 歳													
	20 歳以上													

野菜の食べ方 何を食べますか？ ◎よく食べる ○食べる △時々食べる ×食べない		1 日何皿食	緑黄色野菜	その他の野	かたい野菜	苦手な	
		べるか？	を食べる	菜を食べる	を食べる	野菜	
	1 歳児						
	2 歳児						
	3 歳児						
	4 歳児						
	5 歳児						
	6 歳児						
〈緑黄色野菜〉 ・人参,ピーマン,ほうれん草,小松菜,かぼちゃ,トマトなど	小学校	1 年					
		2 年					
		3 年					
		4 年					
		5 年					
		6 年					
〈その他の野菜〉 きゅうり,なす,キャベツ,白菜,玉ねぎ,ごぼう,筍,蓮根,レタス,大根など	中学校	1 年					
		2 年					
		3 年					
〈かたい野菜〉 ごぼう,蓮根など	16 歳						
	17 歳						
	18 歳						
	19 歳						
	20 歳以上						

<p>夕食について</p> <p>何を食べますか？</p> <p>当てはまるところにしるしや時間を入れましょう</p> <p>◎よく食べる ○食べる △時々食べる ×食べない</p> <p><主菜> 肉・肉加工品,魚・魚加工品,卵,大豆・大豆加工品類など</p>		毎日食べる	食べないときもある	食事にかかる時間	食事開始時間	1人で食べることがある	主食を食べる	野菜を食べる	主菜を食べる
	1歳児								
	2歳児								
	3歳児								
	4歳児								
	5歳児								
	6歳児								
	小学校	1年							
		2年							
		3年							
		4年							
		5年							
		6年							
	中学校	1年							
		2年							
		3年							
	16歳								
	17歳								
	18歳								
	19歳								
	20歳以上								
<p>食べ方</p> <p>食事の速さはどうですか？</p> <p>家族と食べますか？</p> <p>当てはまるところにしるしを入れましょう</p> <p>○いつも △時々 ×ない</p>		早食いである	普通に食べる	ゆっくり食べる	家族揃って食べる	ながら食い	1人で食べることもある		
	1歳児								
	2歳児								
	3歳児								
	4歳児								
	5歳児								
	6歳児								
	小学校	1年							
		2年							
		3年							
		4年							
		5年							
		6年							
	中学校	1年							
		2年							
		3年							
	16歳								
	17歳								
	18歳								
	19歳								
	20歳以上								

その他気になること		
運動習慣の状況 運動の時間は、1週間の合計時間を書いてください。	幼児期 (年少)	外遊びの状況 有 無 4
	幼児期 (年長)	外遊びの状況 有 無
	小学校 1 年 頃	通学に要する時間 () 分) 通学手段 () 外遊びの状況 (有 無) 時間数 () スポーツクラブ等の参加 (有 無) 時間数 ()
	小学校 4 年 頃	通学に要する時間 () 分) 通学手段 () 外遊びの状況 (有 無) 時間数 () スポーツクラブ等の参加 (有 無) 時間数 ()
	中学校 1 年 頃	通学に要する時間 () 分) 通学手段 () 部活・スポーツクラブ等の参加 (有 無) 時間数 ()
	16 歳頃	通学等に要する時間 () 分) 移動手段 () 部活・スポーツクラブ等の参加 (有 無) 時間数 ()
	19 歳以上	運動習慣 (有 無) 時間数 ()



参考文献・資料

1)健康の記録 ―予防接種手帳―

飯伊地区包括医療協議会

2)BMI基準値:原光彦

3)BMI曲線

Kato N, Sato K, Takimoto H, Sudo N. BMI for Age References for Japanese Children - Based on the 2000 Growth Survey. Asia-Pacific journal of Public Health.2008.10;20 Supplement:118-27.

4)わたしの健康手帳 平成25年改訂版

公益財団法人 日本学校保健会

5)一般向けエピペンの適応(日本アレルギー学会)

Myカルテ

平成26年4月1日 第1版第1刷発行

発行者 三豊・観音寺地区健康手帳運営会議

住所

印刷

Myカルテの作成・運営に 是非ご協力お願い致します

具体的には

Myカルテの作成・改定にご協力いただくこと

Myカルテを、可能な範囲で使用していただくこと

産婦人科的関与
行政(健診など)

内科的関与
行政(健診など)

妊娠期

思春期~

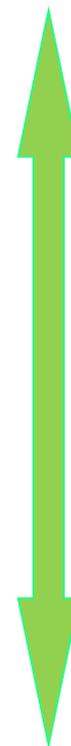
ライフサイクルを通して
フォローの連携

乳児期

幼児・学童期

小児科的関与
行政(健診など)

学校医
小児科・内科的関与
行政(教育委員会など)



**Myカルテは平成26年4月より妊娠届出のとき
母子手帳と共に配布を開始予定です**

母子手帳の補完的な役割を果たします

**十分内容が整った段階で
母子手帳と一体化を目指しています**