

健康チェックシート

自分らしく生きるために、まずは自分の身体を見つめてみよう

● 日常生活 の事について

当てはまる項目に☑チェック ※☑チェックがある人は
生活習慣の改善に努めましょう。

- 普段からストレスを感じることが多い
- 睡眠不足が続いている
- 食事のバランスが偏っている
(ファストフードを食べることが多い、など)
- 体重の変動が大きい(増・減どちらでも)
- (20歳以上)過度の飲酒をする習慣がある
- (20歳以上)喫煙をしている



〈男性の場合〉※☑チェックがある人は、健康な精子に影響
してしまう恐れがあるため、気をつけましょう。

- ノートパソコンやゲーム機などの電子機器を太ももや
陰部の上に置いて、長時間使うことが多い
- 陰部に熱がこもりやすいぴったりとした服装を長時間着用する
ことが多い(ブリーフやスキニーパンツなど)



生活習慣を見直してみましょう。
日頃から相談できる場所(かかりつけ医など)を作りましょう。
県内の各保健福祉事務所や市町村の保健師も健康に関する相談に
応じています。



● 女性 のカラダ

当てはまる項目に☑チェック

- 月経が不規則である(頻繁に来る、しばらく来ないなど)
- 乳首をつまむと白い液やカス状のものが出ることもある
- 月経痛が激しく何も手につかない事がある
- 月経以外の時でも出血がある
- 月経血が多く疲れやすい、息切れがする
- おりものや性器に異変がある、気になる事がある

● 男性 のカラダ

当てはまる項目に☑チェック

- 排尿時に痛みがある、発熱がある
- 血尿が出る
- 睾丸、陰囊が腫れている、痛みと発熱がある
- 性器に異変がある、気になる事がある



女性も男性も、自分のカラダに関心を持ちましょう。
不安な事や気になる事は自己判断せずに、
1つでも気になる症状(☑チェック)があれば
早めに産婦人科・泌尿器科へ相談に行きましょう。