

成人の予防医療チェックシート

予防で守れる未来があります。チェックして、かかりつけ医と確認を

2026.8.28版

がん検診

👉 まずはがんについてチェック

☐ 肺がん	50-80歳で喫煙歴(1日1箱×20年以上) があり 禁煙15年未満の方「低線量肺CT検査(毎年)」
☐ 胃がん	50歳以上「胃内視鏡検査(2-3年毎) または 胃X線検査(1-3年毎)」
☐ 大腸がん	45-75歳「便潜血検査[毎年] 大腸CT検査[5年毎] 大腸内視鏡検査[10年毎]のいずれか」
☐ 乳がん	40-74歳の女性「マンモグラフィー(2年毎)」
☐ 子宮頸がん	21-65歳「子宮頸部細胞診(2-3年毎)」 または 30-65歳「HPV検査(+細胞診) (5年毎)」

予防接種/ワクチン

👉 このワクチンたちは外せない

☐ インフルエンザ	禁忌のない生後6ヶ月以上「毎年接種」
☐ 肺炎球菌	65歳以上 または 持病[心,肺,肝,腎,糖尿病等]のある方「接種推奨」
☐ 新型コロナ	生後6ヶ月以上「最新のワクチン接種」
☐ RSウイルス	75歳以上 または 重症化リスク高い60-74歳の方、28-36週の妊婦「1回接種」
☐ 帯状疱疹	50歳以上 または 19歳以上の免疫低下者「組換えワクチン2回接種」
☐ 破傷風・ジフテリア・百日咳	ワクチン未接種の方(10年毎)、妊娠27-36週の妊婦
☐ 麻疹・風疹・おたふく・水痘	接種歴がない かつ 感染歴のない成人「2回接種」
☐ HPV	小学校6年-高校1年相当の女子「2-3回接種」
☐ B型肝炎	19-59歳の方と60歳以上の高リスク[基礎疾患がある・医療従事者等]の方

スクリーニング

👉 引っかかっていないか見てみよう

☐ クラミジア/淋菌	性交歴がある24歳以下 または 性感染症高リスクの25歳以上の女性「尿/子宮頸部PCR検査」
☐ C型肝炎	18-79 歳「血中C型肝炎ウイルス抗体を1回測定」
☐ 高血圧	18歳以上「高血圧スクリーニング」
☐ 糖尿病	35歳-70歳でBMI23以上の方に「スクリーニング」 血糖異常の方に「食事運動療法」
☐ 飲酒量	節度ある飲酒 (1日ビール500mL か 日本酒1合 か ワイン小グラス2杯相当以下)
☐ 腹部大動脈瘤	喫煙歴のある65-75歳の男性「腹部超音波検査」
☐ 骨粗鬆症	65歳以上女性 または 閉経後高リスク女性「骨密度測定」
☐ 不安障害	65歳以下の成人で不安感・緊張感・切迫感に困っている方
☐ うつ病	2週間以上の抑うつ気分・興味の減退がある方
☐ 家庭内暴力	医療機関も窓口になります
☐ 転倒予防	65歳以上「転倒しやすければ、運動・リハビリ」

カウンセリング

👉 気をつけること出来ていますか？

☐ 禁煙	すべての喫煙者は「禁煙」
☐ 肥満	18歳以上でBMIが30以上の方「減量指導」
☐ 葉酸摂取	妊娠を考えている または 可能性のある方「毎日葉酸(400-800μg)の内服」
☐ 心血管(食事運動)	心血管リスクがある方「食事運動療法の相談受診」
☐ 心血管(内服)	40-75歳 心血管リスク1つ以上 かつ 10年間の発症リスク10%以上で「スタチン開始」

