

楽しく、お得に
健康寿命を延ばしましょう♪



令和5年度 きらり喜多方健康ポイント事業

健康 ポイント



対 象 喜多方市に在住の18歳以上(高校生を除く)の方

取組期間 通 年

申請期間 令和5年6月1日～令和6年3月11日

氏 名

記録手帳の使い方

- 1 「毎日の健康観察」を記録する。受けた健(検)診や、参加した健康づくり活動も記録しポイントを貯める。
- 2 保健課健康推進室または各総合支所へ記録手帳を提出し、申請する。
 - ・ノーマルカード(3000ポイント) ・シルバーカード(6000ポイント)
 - ・ゴールドカード(10000ポイント) ・プラチナカード(20000ポイント)
 - ・ダイヤモンドカード(50000ポイント)
- 3 該当ポイントのふくしま健民カードと市独自の特典として、500円分の商品券を交付。

記入の仕方

日にち	1日	2日	3日	4日	5日
①血圧	血圧・体重は、測定した値を記入する。 			110/80	115/77
②体重				64.7	65.1
③野菜料理			○		○
④運動 ()			○	○	○
ポイント数			20	30	50

運動は軽いものでもOK。
どのようなものに取り組むか記入する。

例)ラジオ体操、ゆったり体操、ウォーキング、ランニング、ストレッチ等



※注「③野菜料理」は、漬け物以外の野菜を使った料理のこと。
例)サラダ、おひたし、煮物等

野菜から食べやさい!



A

毎日の健康観察(月分)

A.合計

日にち	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
①血 圧										
②体 重										
③野菜料理										
④運 動 ()										
ポイント数										

	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
①											
②											
③											
④											

	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
①										
②										
③										
④										

①～④全部達成:50点 3つ達成:30点 2つ達成:20点 1つ達成:10点

ボーナスポイント

血圧・体重が適正範囲以上の方

- 1か月、血圧・体重を測定し、血圧の数値が10以上減少、体重は2kg以上減れば、300ポイント付与

血圧・体重が適正範囲内*の方

- 1か月、適正値を維持できていれば300ポイント付与
※6～7ページを参考にしてください。



B 健(検)診の受診



◆受診した項目に○をつけましょう！

受診項目	チェック	ポイント
特定健診		600
健康診査		600
胃がん検診		300
肺がん検診		300
大腸がん検診		300

受診項目	チェック	ポイント
前立腺がん検診		300
乳がん検診		300
子宮がん検診		300
歯科健診		300
骨粗鬆症検診		300

※人間ドックを受診された方は、受けた項目すべてに○をつけてください。

※歯科健診は、個人で定期受診(治療は含まない)している場合は、○をつけてください。

C 健康づくり活動

健康に関するイベント・教室への参加等を記入

健康づくり活動	月 日	ポイント
		200
		200
		200
		200
		200



〔例〕 健康・食事・運動に関する講話や教室、食生活改善推進員活動、保健委員の活動への参加、高齢者サロン、健康イベントへの参加(ウォークイベント・献血) 等

B.合計

C.合計

家族や友人へ 健康ポイント事業の紹介

◇50ポイント ×

人 =

ポイント

氏名			
男 ・ 女	年齢		
生年月日			

取得カード	取得年月日
①ノーマル(3000P)	
②シルバー(6000P)	
③ゴールド(10000P)	
④プラチナ(20000P)	
⑤ダイヤモンド(50000P)	
マスターシール(枚目)	
マスターシール(枚目)	
マスターシール(枚目)	

今月の合計ポイント	
前回からの繰り越し	
A の合計	
B の合計	
C の合計	
紹介ポイント合計	
ボーナスポイント	
合 計	
今回使用ポイント	
次回へ繰り越し	



脳・心・腎を守るために ～肥満・高血圧を予防しよう～

肥満度・適正体重について

代表的な生活習慣病の3～6割が肥満や過体重に起因しています。

現在の自分の肥満度(体格指数BMI)を知るところから始めましょう。また、適正体重を知り、その体重に近づけたり、維持できるよう食生活や生活習慣を見直してみましょう。

《 肥満度(体格指数BMI)の計算 》

$$\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

(kg) ÷ (m) ÷ (m) =

↓

年齢(歳)	目標とするBMI
18～49	18.5～24.9
50～64	20.0～24.9
65～74	21.5～24.9
75以上	21.5～24.9



厚生労働省「日本人の食事摂取基準」より(2020年版)

《 適正体重の計算 》

$$\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22 = \underline{\hspace{2cm}} \text{ kg}$$

※肥満度も適正体重も身長は「メートル」で計算します。

例) 150 cm → 1.5 mで

血圧について

血圧が高くても、ほとんど自覚症状はありません。しかし、血管や臓器には大きな負担がかかっています。

そして突然、脳や心臓、腎臓などに重大な病気を引き起こしてしまう恐れがあります。そのため、日頃から血圧の管理がとても重要です。

測定タイミング

朝

- ・起床後1時間以内
- ・トイレに行った後
- ・朝食の前
- ・薬を飲む前

夜

- ・寝る直前
- ・入浴や飲酒の直後は避ける

測定する時のポイント

- ・いすに座って1～2分安静にしてから測定する
- ・腕帯は心臓の高さで測定する
- ・腕の力を抜いて、リラックスすることも大切
- ・薄手のシャツ1枚なら、着たままでも良い

家庭血圧測定値の目安

年齢	上の血圧／下の血圧
74歳未満	135／85 未満
75歳以上	145／85 未満



※家庭血圧測定が135/85以上(75歳以上は145/85以上)の場合は、主治医に相談しましょう。



きらり喜多方健康ポイント事業のお問い合わせは

〒966-8601 喜多方市字御清水東 7244-2

喜多方市 保健課 健康推進室 ☎0241(24)5223