

# 「ちょこ活」動としましょう!

## 血圧測定について



血圧が高くても、ほとんど自覚症状はありません。毎日の測定で変化を見逃さず、自分の血管や臓器を守りましょう。

### 測定するときのポイント

いすに座って1～2分安静にしてから測定する

☀️ 起床後1時間以内 (トイレに行った後)    🌙 寝る直前

### ●家庭血圧値の目安 (基準値)

収縮期	拡張期
115未満	75未満

※家庭血圧値が収縮期135以上、拡張期85以上より高い場合は、主治医に相談しましょう。

出典) 日本高血圧学会 高血圧治療ガイドライン 2019

## 肥満度と適正体重について



体重は健康と深く関係します。自分の肥満度と適正体重を知り、体重変化で毎日の食べ方や動き方を見直しましょう。

### ●肥満度(体格 BMI)の計算

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

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

### ●適正体重の計算

$$\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22 = \square$$

出典) 日本肥満学会 肥満症診療ガイドライン 2022

## スキマ時間に、今より少しでも身体を動かそう! +10 (プラステン)

+10 (プラステン) とは、今よりも10分多く体を動かすことです。+10を行うことで、「生活習慣病、がんのリスクを3～4%低下させる」、継続することで「血圧を下げる」「体重を減らす」など様々な効果が期待できます。まずは今より10分増やすことを目標に、無理なく体を動かす健康づくりを始めてみましょう。

### ○+10の健康づくり効果



健康寿命の延伸



足腰強化



血圧・脂質  
血糖値の改善



脂肪燃焼  
体力・筋力アップ

あなたが体を動かそうなのはいつ?

どんな時?  
ライフスタイルにあった運動を考えてみましょう。



### 〈日常生活で+10〉

- ・歩くときは歩幅を広く、早く歩く
- ・階段があれば使う
- ・テレビを見ながら足踏み
- ・掃除を積極的に行う
- ・庭の手入れ など

### 〈運動で+10〉

- ・ウォーキング
- ・ラジオ体操
- ・ストレッチ
- ・全身を使ったテレビゲーム
- ・ダンス
- ・卓球 など

CHECK!

出典) 厚生労働省「健康日本21(第三次)」



令和6年度 きらり喜多方健康ポイント事業

# 健康ポイント 月記録台紙

氏名

### 取り組みの流れ

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6年6月3日～令和7年3月10日

1 「毎日の健康観察」・「受けた健(検)診」・「参加した健康づくり活動」を記録  
▶ ポイントとして毎月貯めていく。

2 保健課健康推進室または各総合支所へ記録台紙を提出し、申請する。

- ノーマルカード 3000ポイント
- ゴールドカード 10000ポイント
- ダイヤモンドカード 50000ポイント
- シルバーカード 6000ポイント
- プラチナカード 20000ポイント

### お得な特典

その1 ▶ 該当ポイントの  
**ふくしま健民カード**をGET!

その2 ▶ 市独自の特典として  
**日用品をプレゼント!!**

さらに!

抽選で計5名(上半期2名、下半期3名)の方に**喜多方市特産品**をプレゼント!!!

※厳正なる抽選の結果、当選された方には担当者からご連絡させていただきます。

### きらり喜多方健康ポイント事業のお問い合わせ

〒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

# A 毎日の健康観察 ( 月分) A合計

記入の仕方 ※血圧・体重は、測定した値を記入する。  
※野菜料理、運動は実行できたら○を記入する。

日にち	例	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日	
①血圧	110 80																																
②体重	64.7																																
体重グラフ	+3 +2 +1 kg -3 -2 -1																																
③野菜料理	○																																
④運動	○																																
ポイント数	50																																



←現在の体重 (1日目体重を基準に記入)

※「③野菜料理」とは、漬物以外の野菜を使った料理のこと。  
例) 煮物、お浸し、サラダ等  
※「④運動」は軽いものでもOK  
例) ラジオ体操、ゆったり体操、ストレッチ、ウォーキング等

①~④全部達成：50点 3つ達成：30点 2つ達成 1つ達成：10点

# B 健(検)診の受診 B合計

●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	受診項目	チェック	ポイント
特定健診		600	前立腺がん検診		300
健康診査		600	乳がん検診		300
胃がん検診		300	子宮がん検診		300
肺がん検診		300	歯科健診		300
大腸がん検診		300	骨粗鬆症検診		300

※人間ドッグを受診された方は、受けた項目すべてに○をつけてください。  
※歯科検診については、個人で定期受診(治療は含まない)している場合でも○をつけてください。

# C 健康づくり活動 C合計

●健康に関するイベント・教室への参加等の記入

健康づくり活動への参加	月日	ポイント
		200
		200



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

# ボーナスポイント

〈1か月間毎日測定・記録できた方対象〉



各300ポイント付与、最大600ポイント!

身長: m ※適正体重の計算は、身長(m)の値が必要になります。詳細は3ページをご参照ください。  
例) 1m58cm=1.58m

# 紹介ポイント

〈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

※家族や友人に記録台紙を渡して紹介してください。紹介した方が事業に参加して取り組むことで健康づくりの輪が広がります。

月の合計ポイント	
前回からの繰り越し分	
Aの合計	
Bの合計	
Cの合計	
ボーナスポイント	
紹介ポイント	
合計	
今回使用ポイント	
次回繰り越し分	

氏名	取得年月日
生年月日	
取得カード	
ノーマル (3000P)	
シルバー (6000P)	
ゴールド (10000P)	
プラチナ (20000P)	
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)	