

# 令和6年度 健康ポイント手帳



チャレンジ期間： 令和6年6月1日～令和7年2月28日

※毎日続けてポイントを貯めましょう!! 1ヶ月間だけのチャレンジでもポイントを貯めることができます。

参加対象者：18歳以上（高校生を除く）で村に在住している方

参加特典：①1ヶ月継続して、3,000ポイント達成すると全員に「ふくしま健民カード」と景品（参加賞）をプレゼント！

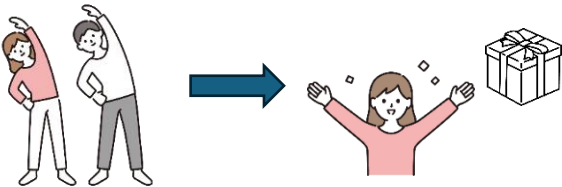
②さらに、ポイントを取得し応募すると第1弾（6月から10月）・第2弾（11月から2月）とそれぞれ抽選で自動血圧計等選べる賞品がもらえます！

★カード発行毎に抽選に応募できるので当選率がアップします！

応募締め切り 第1弾 令和6年11月6日（水）まで

第2弾 令和7年3月5日（水）まで

カード発行・応募場所 本庁、合同庁舎、桧原出張所、生涯学習センター、保健センター



健康になって賞品が当たる！

氏名

\*カード取得状況\*（職員が記入しますので、記入しないでください。）

| ノーマル<br>3,000 P | シルバー<br>6,000 P | ゴールド<br>10,000 P | プラチナ<br>20,000 P | ダイヤモンド<br>50,000 P | マスターシール<br>10,000 P 毎 |
|-----------------|-----------------|------------------|------------------|--------------------|-----------------------|
| /               | /               | /                | /                | /                  | / / /                 |
| 第1弾・第2弾         | 第1弾・第2弾         | 第1弾・第2弾          | 第1弾・第2弾          | 第1弾・第2弾            | 第1弾・第2弾               |

## 北塩原村健康ポイント事業の参加方法



### ① 健康ポイント手帳をもらう

#### 配布場所

本庁、合庁、桧原出張所、生涯学習センター、保健センター

### ② ポイントを貯める

毎日の健康行動、地域や村の事業に参加し手帳に記録する。

### ③ 交換する

カード発行基準（3,000ポイント以上）が溜まったら、保健センターで「ふくしま健民カード」発行と景品をプレゼント！

さらに！カード発行者は第1弾（6月から10月）、第2弾（11月から2月）に抽選で自動血圧計等の選べる景品が当たります。ポイント数に応じて応募できる回数が増えますので毎日コツコツ記録しましょう！

ノーマル⇒3,000ポイント  
 シルバー⇒6,000ポイント  
 ゴールド⇒10,000ポイント  
 プラチナ⇒20,000ポイント  
 ダイヤモンド⇒50,000ポイント  
 ★カード発行毎に抽選に応募でき、当選率アップ!

#### ★カードの特典★

「ふくしま健民カード」を県内の協力店で掲示すると様々なサービスを受けることができます。

また、カードのランクに応じて豪華賞品に応募できるハガキを貰えるので継続して取り組みましょう！

ふくしま健民カードを提示して、うれしい特典をもらおう

|  |   |  |
|--|---|--|
| <p>■陣楽 (石川郡古殿町)</p>  <p>カード提示特典<br/>一会計につき50円引き</p> | <p>■BAUM HOUSE YONOMORI (双葉郡富岡町)</p>  <p>カード提示特典<br/>全商品 会計時5%引き</p> | <p>■zero_mam_nail (郡山市)</p>  <p>カード提示特典<br/>1.よもぎ蒸し 3300円→3000円に<br/>2.ネイル ご新規様 オフ代無料</p> |
|--|---|--|



このステッカーや  
ポスターが目印!



ふくしま健民カード

北塩原村内では、29店舗が協力店となっております。ぜひ、ご利用ください。  
\*村内の協力店はこちらのQRコードから⇒



※この事業で取得した個人情報は、ふくしま健民カード事業以外に利用することはありません。

お問い合わせ：北塩原村 保健福祉課 保健係（保健センター）  
 電話：0241-28-3733

## 血圧測定について

自分の血圧を知り健康を維持しましょう。

村では、自動血圧計を各地区で設置しておりますのでご自由にお使いください。

### \*自動血圧計設置場所\*

北山⇒構造改善センター      大塩⇒生涯学習センター  
裏磐梯⇒合同庁舎              桧原⇒桧原出張所

### \*正しい血圧計の選び方\*



上腕測定タイプ



上腕挿入タイプ



手首測定タイプ

上腕測定タイプや上腕挿入タイプは心臓に近い動脈の圧を測るので正確に測定することができます。手首で測定するものは、扱いやすいですが心臓から離れているので正確には測定できません。

### \*正しい測定方法\*

#### ●測定のタイミング

1日2回（朝・夕）行う。

朝

- ・起床後1時間以内
- ・トイレを済ませた後
- ・朝食の前
- ・薬を飲む前

夕

- ・寝る直前
- ・入浴や飲酒の直後は避ける

#### ●測定時のポイント

- ・椅子に座って1～2分経ってから測定する。
- ・薄手のシャツ1枚なら着たままでもよい。
- ・カフ（腕に巻く布）は心臓と同じ高さで測定する。



### \*血圧の基準値\*

#### ●正常血圧の基準値

|    | 収縮期    | 拡張期   |
|----|--------|-------|
| 家庭 | 115 未満 | 75 未満 |
| 病院 | 120 未満 | 80 未満 |

#### ●高血圧の診断基準

|    | 収縮期    | 拡張期   |
|----|--------|-------|
| 家庭 | 135 以上 | 85 以上 |
| 病院 | 140 以上 | 90 以上 |

※家庭血圧が、継続的に135/85mmHg以上の方は降圧治療の対象となります。（合併症等により異なります。主治医と相談してください。）

体成分分析装置インボディ370について ※保健センターで判定が可能です。

「体成分分析装置 InBody」では、体を構成する基本成分である筋肉量・タンパク質・ミネラル・体脂肪を定量的に分析します。乗るだけで、腹囲周りを測定できメタボリックシンドロームの判定もできます。測定希望の方は、保健センター測定できますのでお声掛けください。（ペースメーカー装着の方は測定できません。）

# 第3次健康21

## 北塩原村グッドヘルスプラン

スローガン

ここからチャレンジ！～笑顔でつなぐ健幸の輪～

令和6年3月に北塩原村グッドヘルスプランを策定しました。その中で、村民のみなさんに取り組んでいただきたい目標が各分野ごとに設定しました。毎日実施しやすいように具体的に例を挙げましたので参考にしてください。

### 1. 栄養・食生活

- 自分の適性体重を知り、太りすぎややせすぎを防ぎましょう。
- 塩分の摂り過ぎに注意しましょう。
- 主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を摂る機会を増やしましょう。



例 ●毎食野菜を1皿食べる。 ●麺のスープを残す。  
●汁物は1日1回にする。 ●減塩商品を使用する。

### 2. 身体活動・運動

- 自分にあった運動方法を見つけ運動習慣を身につけましょう。
- 自分の1日の歩数を把握しましょう。
- 運動やからだを動かすイベントに積極的に参加しましょう。
- ロコモティブシンドローム・フレイルについての知識を深め、予防に取り組みましょう。



例 ●1日8000歩歩く。  
●地域の行事に積極的に参加する。

### 3. 睡眠・休養・こころの健康

- 規則正しい生活を心がけ、十分な睡眠をとりましょう。
- 自分にあったストレス解消法や対処法を身につけましょう。
- 悩みや不安、こころの不調などがある時は、一人で抱えず、早めに相談しましょう。



例 ●8時間以上睡眠をとる。  
●人と話して笑顔で過ごす時間をつくる。

#### 4. 飲酒

- 適度な飲酒量を知り、守りましょう。
- 妊産婦や20歳未満の者に対する飲酒が及ぼす健康への影響を正しく理解しましょう。



例 ●休肝日をつくる。  
●飲酒量を1合にする。

#### 5. 喫煙

- たばこが身体に及ぼす影響を知りましょう。
- 受動喫煙を防ぎましょう。
- 禁煙しましょう。



例 ●禁煙する。  
●喫煙本数を減らす。

#### 6. 歯・口腔の健康

- 歯と口の健康を保つために正しい知識を身につけましょう。
- 毎食後の歯みがきを習慣づけ、歯間ブラシ等も適切に利用し丁寧な歯みがきをしましょう。
- かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受けましょう。



例 ●1日3回歯みがきをする。  
●歯間フロスを使う。

#### 7. 生活習慣病（NCDs）の発症予防・重症化予防

- 各種健康診査やがん検診を定期的に受診しましょう。
- 血圧を定期的に測りましょう。
- 生活習慣病の予防、がん等の早期発見、早期治療に努めましょう。



健（検）診を受けたら「2. 健康づくり活動・イベントへの参加」に記録しましょう！

例を参考に、自分の毎月の目標を決めてみよう！



\*記入の仕方\*

令和6年度 7 月分

1. 毎日の健康行動（例にならって記入しましょう。）

目標①  
毎日運動する。

目標②  
歯みがきを1日3回する。

目標③  
睡眠を8時間とる。

北塩原村グットヘルスプランの村民の皆さんに取り組んでいただきたいことから選んで取り組みましょう。

毎日の体重と歩数を計測して健康を意識しましょう！

自分でたてた目標を達成できたら○をつけましょう。

| 日付         | 血压(朝)<br>10点 | 血压(夕)<br>10点 | 体重<br>10点  | 歩数<br>10点 | 目標①<br>20点 | 目標②<br>20点 | 目標③<br>20点 | ポイント<br>合計 |
|------------|--------------|--------------|------------|-----------|------------|------------|------------|------------|
| 7/1        | 132 /78      | 128 /76      | 61<br>kg   | 5300      | ○          | ○          |            | 80         |
| 7/2        | 138/80       | 126/72       | 61.5<br>kg | 6000      | ○          | ○          | ○          | 100        |
| 合計ポイント (ア) |              |              |            |           |            |            |            | 180        |

血压は朝・夕と1日2回測定しましょう。

健(検)診や、参加した村の事業や地域のイベントがあれば、参加日とともにこちらに記録しましょう。

・1日の合計点数を記入してください  
・半月分終了したら、ページの合計ポイントを(ア)および(イ)に記入しましょう。

1 (ア) (イ)、2 (ウ) の合計ポイントを記入しましょう。

2. 健康づくり活動・イベントへの参加

| 参加事業・健(検)診名 | ポイント    | 参加日   |      |   | ポイント合計 | 合計ポイント(ア) + (イ) + (ウ)<br><br>7 月合計 480 点 |
|-------------|---------|-------|------|---|--------|--|
| シニア元気アップ教室  | 各 50 点  | 7/4   | 7/18 | / | 100    |  |
|             |         | /     | /    | / |        |  |
| 乳がん検診       | 各 200 点 | 7 /22 | /    | / | 200    | 2合計(ウ) 300 点                             |

令和 年 月

先月までの総ポイント  
\_\_\_\_\_点

1. 毎日の健康行動（例にならって記入しましょう。）

取り組み目標から3つ選びましょう。（自分で取り組める数でOK!）

目標①

目標②

目標③

| 日付 | 血圧（朝）<br>10点 | 血圧（夕）<br>10点 | 体重<br>10点 | 歩数<br>10点 | 目標①<br>20点 | 目標②<br>20点 | 目標③<br>20点 | ポイント<br>合計 |
|----|--------------|--------------|-----------|-----------|------------|------------|------------|------------|
| /  | /            | /            | kg        |           |            |            |            |            |
| /  | /            | /            | kg        |           |            |            |            |            |
| /  | /            | /            | kg        |           |            |            |            |            |
| /  | /            | /            | kg        |           |            |            |            |            |
| /  | /            | /            | kg        |           |            |            |            |            |
| /  | /            | /            | kg        |           |            |            |            |            |
| /  | /            | /            | kg        |           |            |            |            |            |
| /  | /            | /            | kg        |           |            |            |            |            |
| /  | /            | /            | kg        |           |            |            |            |            |
| /  | /            | /            | kg        |           |            |            |            |            |
| /  | /            | /            | kg        |           |            |            |            |            |
| /  | /            | /            | kg        |           |            |            |            |            |
| /  | /            | /            | kg        |           |            |            |            |            |
| /  | /            | /            | kg        |           |            |            |            |            |
| /  | /            | /            | kg        |           |            |            |            |            |

合計ポイント（ア）： \_\_\_\_\_点

※裏面にも記入してください。

| 日付 | 血圧（朝）<br>10点 | 血圧（夕）<br>10点 | 体重<br>10点 | 歩数<br>10点 | 目標①<br>20点 | 目標②<br>20点 | 目標③<br>20点 | ポイント<br>合計 |
|----|--------------|--------------|-----------|-----------|------------|------------|------------|------------|
| /  | /            | /            | kg        |           |            |            |            |            |
| /  | /            | /            | kg        |           |            |            |            |            |
| /  | /            | /            | kg        |           |            |            |            |            |
| /  | /            | /            | kg        |           |            |            |            |            |
| /  | /            | /            | kg        |           |            |            |            |            |
| /  | /            | /            | kg        |           |            |            |            |            |
| /  | /            | /            | kg        |           |            |            |            |            |
| /  | /            | /            | kg        |           |            |            |            |            |
| /  | /            | /            | kg        |           |            |            |            |            |
| /  | /            | /            | kg        |           |            |            |            |            |
| /  | /            | /            | kg        |           |            |            |            |            |
| /  | /            | /            | kg        |           |            |            |            |            |
| /  | /            | /            | kg        |           |            |            |            |            |
| /  | /            | /            | kg        |           |            |            |            |            |
| /  | /            | /            | kg        |           |            |            |            |            |
| /  | /            | /            | kg        |           |            |            |            |            |
| /  | /            | /            | kg        |           |            |            |            |            |
| /  | /            | /            | kg        |           |            |            |            |            |
| /  | /            | /            | kg        |           |            |            |            |            |
| /  | /            | /            | kg        |           |            |            |            |            |
| /  | /            | /            | kg        |           |            |            |            |            |
| /  | /            | /            | kg        |           |            |            |            |            |

**合計ポイント（イ）： \_\_\_\_\_ 点**

**2. 健康づくり活動・イベントへの参加**

| 参加事業・健（検）診名 | ポイント    | 参加日 |   |   | ポイント合計 | 合計ポイント（ア） + （イ） + （ウ）<br><br>_____ 月合計 _____ 点 |
|-------------|---------|-----|---|---|--------|--|
|             | 各 50 点  | /   | / | / |        |  |
|             |         | /   | / | / |        |  |
|             | 各 200 点 | /   | / | / |        | 2合計（ウ） _____ 点                                 |