

西会津こゆいちゃん 楽しい・お得な健康づくり

# 健康ポイント手帳



測って

参加して

幸せ

動いて

さすけねえ輪(わ)

からだ

つながり



( \_\_\_\_\_ 月分)

自治区名

氏名

健康増進課 記入欄

100P商品・200P商品・300P商品・1000円分商品券(4か月で1000p)

お渡し済み・繰り越し その他( \_\_\_\_\_ )

# 1.毎日の健康づくり

※血圧は週1回必ず測定しましょう！

※1項目：1ポイント

日		1	2	3	4	5	6	7	8
朝	血 圧								
	(脈 拍) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( )								
	野菜料理								
	歯みがき								
昼	野菜料理								
	歯みがき								
夕	血 圧								
	(脈 拍) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( )								
	野菜料理								
	歯みがき								
その他	運 動 体 操								
	体 重								
ポイント1日計									
備 考 (行動歴など) ※ポイントには 含まれません。									

※野菜料理：漬物やジュース以外の野菜料理を食べたら○をつけてください。

(煮物、汁物、野菜炒め、おひたし、サラダなど)

＼1ページポイント計／

ポイント
------

# 測ったかい 健康づくりの あいことば

※1項目：1ポイント

日		9	10	11	12	13	14	15	16
朝	血 圧								
	(脈 拍) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( )								
	野菜料理								
	歯みがき								
昼	野菜料理								
	歯みがき								
夕	血 圧								
	(脈 拍) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( )								
	野菜料理								
	歯みがき								
その他	運 動 体 操								
	体 重								
ポイント1日計									
備 考 (行動歴など) ※ポイントには 含まれません。									

※運 動：1日30分以上の運動（ウォーキング、ジョギング、水泳、除雪など）

または

体 操：ラジオ体操、鎌田式スクワット、かかとおとし、おでこ体操、棒体操、  
こゆりちゃん体操、ストレッチなどしたら○をしてください。

＼2ページポイント計／

ポイント
------

# 1.毎日の健康づくり

※血圧は週1回必ず測定しましょう！

※1項目：1ポイント

日		17	18	19	20	21	22	23	24
朝	血 圧								
	(脈 拍) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( )								
	野菜料理								
	歯みがき								
昼	野菜料理								
	歯みがき								
夕	血 圧								
	(脈 拍) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( )								
	野菜料理								
	歯みがき								
その他	運 動 体 操								
	体 重								
ポイント1日計									
備 考 (行動歴など) ※ポイントには 含まれません。									

※野菜料理：漬物やジュース以外の野菜料理を食べたら○をつけてください。

(煮物、汁物、野菜炒め、おひたし、サラダなど)

＼3ページポイント計／

ポイント
------

# 測ったかい 健康づくりの あいことば

※1項目：1ポイント

日		25	26	27	28	29	30	31
朝	血 圧							
	(脈 拍) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( )							
	野菜料理							
	歯みがき							
昼	野菜料理							
	歯みがき							
夕	血 圧							
	(脈 拍) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( )							
	野菜料理							
	歯みがき							
その他	運 動 体 操							
	体 重							
ポイント1日計								
備 考 (行動歴など) ※ポイントには 含まれません。								

※運 動：1日30分以上の運動（ウォーキング、ジョギング、水泳、除雪など）

または

体 操：ラジオ体操、鎌田式スクワット、かかとおとし、おでこ体操、棒体操、  
こゆりちゃん体操、ストレッチなどしたら○をしてください。

＼4ページポイント計／

ポイント
------

## 2. 定期的な健康づくり・社会参加

5ポイント

※手帳を記入する1ヶ月間の健康づくりの記録をしてください。

1か月の間に同じ行事が複数回ある場合は、1回分のみポイントがつきます。

例：自治区の活動・集いへの参加、老人クラブへの参加、ボランティア活動、健康・食事・運動に関する講話や教室への参加、定期受診、総合健（検）診・がん検診の受診 等

内 容	月 日	会場・場所	ポイント
	/		
	/		
	/		
	/		
	/		
	/		
	/		
	/		
	/		
	/		
	/		
	/		
	/		
	/		
	/		
ポイント計			



# 正しく知ろう！ 血圧のこと・体重のこと

## 血圧編

高血圧の自覚症状はほとんどありませんが、全身の臓器には大きな負担がかかっています。そして突然、脳卒中や心臓病、腎臓病などの重大な病気を引き起こすため、日ごろからの血圧管理がとても重要です。

家庭血圧測定値が135/85以上の場合は、主治医に相談しましょう。

年 齢	上の血圧/下の血圧
75歳未満	125/75 未満
75歳以上	135/85 未満

(←家庭血圧測定値の目標)

### ★家庭血圧測定のポイント★

- できるだけ同じ時間に測定する  
(朝は起床後1時間以内、夜は就寝前)
- 静かで適切な室温のところで
- いすに座って1~2分安静にしてから
- 会話をしない
- 測定前に喫煙・飲酒・カフェインの摂取をしない
- 腕帯の位置を心臓の高さにする

## 体 重 編 ※自分の体格指数・適正体重を計算してみましょう

からだに余分な脂肪が蓄えられ肥満になると、さまざまな生活習慣病を引き起こす危険性が高まります。

下記の計算式で、現在の肥満度(体格指数)を測定してみましょう。

また、自分の適正体重を知り、その体重に近づくように、また、維持できるように食生活や生活習慣を見直してみましょう！

(日本肥満学会基準より)

### ★肥満度(体格指数)の計算★

体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

( ) kg ÷ ( ) m ÷ ( ) m = .....

### ★適正体重の計算★

身長(m) × 身長(m) × 22 = ..... kg

~18.5未満	低体重(やせ)
18.5~25未満	ふつう
25以上	肥 満

※肥満度(体格指数)も適正体重も

身長は「メートル」で計算します。

例：150cmの人→1.5m で計算