

西会津こゆいちゃん

# 健康ポイント手帳



楽しく・お得に  
健康づくり♪



年度末の W チャンス抽選会に当選した場合、氏名を公表させていただきます。

→同意  (同意されない場合、抽選には応募できません)

( \_\_\_\_\_ 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・400P商品・1000円分商品券  
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)	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
	体 温								
	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								
その他	歯みがき								
	運 動								
	体 操								
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) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( )								
	体 温								
	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								
その他	歯みがき								
	運 動								
	体 操								
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分以上の運動をしたら○をつけてください。  
(ウォーキング、ジョギング、水泳、除雪など)

※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)	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
	体 温								
	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								
その他	歯みがき								
	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)	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
	体 温							
	野菜料理							
	歯みがき							
昼	野菜料理							
	歯みがき							
夕	血 圧							
	(脈 拍)	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
	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分以上の運動をしたら○をつけてください。  
(ウォーキング、ジョギング、水泳、除雪など)

※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、ストレッチなどをしたら○をしてください。

＼4ページポイント計／

4 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
	/		
	/		
	/		
	/		
	/		
	/		
	/		
	/		
	/		
	/		
	/		
	/		
	/		
	/		
	/		
	/		
	/		
	/		
<b>ポイント計</b>			



# 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 (75 歳以上は 145/85 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
74歳未満	135/85 未満
75歳以上	145/85 未満

(←家庭血圧測定値の目安)

### ★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！

### ★肥満度(体格指数)の計算★

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

$$(\quad)\text{kg} \div (\quad)\text{m} \div (\quad)\text{m} = \dots\dots\dots$$

### ★適正体重の計算★

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

(日本肥満学会基準より)

~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