

楽しく、お得に  
健康寿命を  
延ばしましょう♪



令和4年度 きらり喜多方健康ポイント事業

# 健康ポイント



## 記 録 手 帳



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4年6月1日~令和5年3月10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、参加した社会活動・健康イベント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 ( )	} 実行できたら○を記入する。		○	○	○
ポイント数			50	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



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・体重が正常範囲以上の方

- 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・体重が正常範囲内\*の方

- 1か月、正常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・社会参加

健康に関するイベント・教室、各地区の活動・集いへの参加等を記入

健康づくり活動・社会参加	月 日	ポイント
		200
		200
		200
		200
		200



〔例〕 各地区の活動・集い、食生活改善推進員活動、保健委員の活動への参加  
ボランティア活動、健康・食事・運動に関する講話や教室  
市の健康イベントへの参加(健康祭・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	
<b>A の 合 計</b>	
<b>B の 合 計</b>	
<b>C の 合 計</b>	
紹介ポイント合計	
<b>ボーナスポイント</b>	
<b>合 計</b>	
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よう。

### ◆ 肥満度(体格指数BMI)の計算 ◆

体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 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 ◇

身長(m) × 身長(m) × 22 =  kg

※肥満度も適正体重も身長は「メートル」で計算します。  
例)150cm→1.5m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。

### 測定のコツ

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

喜多方市 保健課 健康推進室 ☎0241-24-5223

〒966-8601 喜多方市字御清水東7224-2