



## 北塩原村健康ポイント事業の参加方法

### STEP1 健康ポイント手帳をもらう

#### 配布場所

本庁（保健福祉課）、裏磐梯合同庁舎、松原出張所、生涯学習センター（公民館）、保健センター  
※村ホームページよりダウンロード可。

#### 対象者

村内在住の18歳以上の方（高校生は除く）

### STEP2 記録する

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。

### STEP3 シールをもらう

1か月記録できたら、健康ポイント手帳配布場所でシール1枚をもらう。

### STEP4 応募する

シール3枚ごとに応募券を1枚もらい、抽選へ参加。

#### 【応募について】

応募期間：2月末日の開庁日まで

応募場所：健康ポイント手帳配布窓口

#### 【お問い合わせ】

北塩原村保健福祉課保健係（保健センター）

0241-28-3733

※この事業で取得した個人情報は、本事業以外に利用することはありません。



福島県の健康についての重点スローガンです。  
健康に意識して過ごしましょう！



「ふくしま健民アプリ」  
のダウンロードはこちら  
らのQRコードから



#### 食生活

「野菜からゆっくり食べることと、減塩を意識しましょう！」

1日当たり：野菜 350g以上、食塩 6.5gまで

野菜 350gの目安：生の野菜なら両手 3 杯分、  
加熱した野菜なら片手 3 杯分



#### 禁煙

「タバコから自分と周囲の人を守ろう！」



#### 適正体重

「適正体重について知ろう・維持しよう！」

適正体重：BMI 18.5～25

BMI：体重  (Kg) ÷ 身長  (m) ÷  (m)

BMI =

## 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。ご自由にお使いください。

### \*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。）

保健センターでは、体重や筋肉量等各種測定が可能です。お気軽にお越しください。

#### ●血圧計設置場所●

構造改善センター(北山)・生涯学習センター(大塩)・裏磐梯合同庁舎・松原出張所



\_\_\_\_年 \_\_\_\_月

今月の目標

日付	血圧(朝)	脈	血圧(夕)	脈	体重	歩数	目標	メモ
1	/		/					
2	/		/					
3	/		/					
4	/		/					
5	/		/					
6	/		/					
7	/		/					
8	/		/					
9	/		/					
10	/		/					
11	/		/					
12	/		/					
13	/		/					
14	/		/					
15	/		/					

日付	血圧(朝)	脈	血圧(夕)	脈	体重	歩数	目標	メモ
16	/		/					
17	/		/					
18	/		/					
19	/		/					
20	/		/					
21	/		/					
22	/		/					
23	/		/					
24	/		/					
25	/		/					
26	/		/					
27	/		/					
28	/		/					
29	/		/					
30	/		/					
31	/		/					

★1 か月につき、15 日以上の記録(血圧・脈・体重・歩数のいずれか)または目標を 20 日以上どちらか達成でシール 1 枚がもらえます。記録後、各窓口に健康ポイント手帳をお持ちください。



今月の目標

年 月

日付	血圧(朝)	脈	血圧(夕)	脈	体重	歩数	目標	メモ
1	/		/					
2	/		/					
3	/		/					
4	/		/					
5	/		/					
6	/		/					
7	/		/					
8	/		/					
9	/		/					
10	/		/					
11	/		/					
12	/		/					
13	/		/					
14	/		/					
15	/		/					

日付	血圧(朝)	脈	血圧(夕)	脈	体重	歩数	目標	メモ
16	/		/					
17	/		/					
18	/		/					
19	/		/					
20	/		/					
21	/		/					
22	/		/					
23	/		/					
24	/		/					
25	/		/					
26	/		/					
27	/		/					
28	/		/					
29	/		/					
30	/		/					
31	/		/					

★1 か月につき、15 日以上の記録(血圧・脈・体重・歩数のいずれか)または目標を 20 日以上どちらか達成でシール 1 枚がもらえます。記録後、各窓口に健康ポイント手帳をお持ちください。



年 月

今月の目標

日付	血圧(朝)	脈	血圧(夕)	脈	体重	歩数	目標	メモ
1	/		/					
2	/		/					
3	/		/					
4	/		/					
5	/		/					
6	/		/					
7	/		/					
8	/		/					
9	/		/					
10	/		/					
11	/		/					
12	/		/					
13	/		/					
14	/		/					
15	/		/					

のりしろ