

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 (_____)

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！

(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