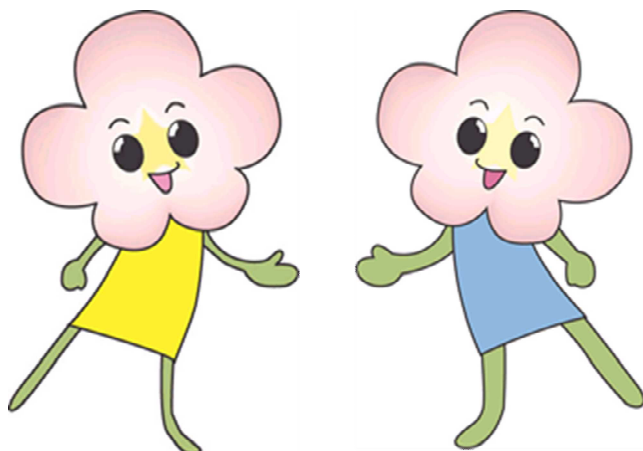


令和4年度酒々井町健幸ポイント事業

けんこう
健幸ポイントカード
健康記録票



名 前：

生年月日： 年 月 日生

住 所：酒々井町

電話番号： ()

※保セ記入欄：

令和 年 月 日 バリュー・応募受付（ A ・ B ・ C ）

◆参加した事業にスタンプを押印します(No.1～5 は結果を、No.10 は取り組み終了後にカードを保健センターへご持参下さい)。

◆No.1 は必須項目、No.2～5 は町が主催する検診のみを対象とします。No.6～9 は参加当日のみ押印します。

1. ※必須項目 健康診査、特定健康 診査、勤務先の健 診、人間ドック	6. 保健センター主催の 健康に関する教室	10-2.体重を適正化 (BMI の改善または維持)	
2. 女性特有がん検診 (乳、子宮)	7. 健康推進員のヘル プ・ウォーキング	10-3.バランスがとれた食事をする	
3. 各種がん検診 (胃、大腸、結核・肺)	8. 献血(役場で実施 したもの)	10-4.1 日 30 分以上の運動をする	
4. 肝炎ウイルス検診、 骨粗しょう症予防検 診	9. 生涯学習課主催の スポーツイベント等	10-5.適正な睡眠時間をとる	
5. 歯科検診 (マパ・パ・成人・後期 高齢)	10-1.血圧を測定す る	10-6.自分で健康に関する目標を立て て取り組む	

【応募方法は最後のページをお読みください。】

ポイントを貯めて楽しく健康づくり

- ❀この事業は、健康への意識向上や健康的な生活習慣を身につけるためのきっかけとなることを目的としています。
- ❀カードを利用できる方は20歳以上の酒々井町民に限ります。
- ❀対象事業に参加または取り組んでポイントを貯めましょう。
- ❀令和4年4月1日(金)から12月31日(土)までに行われた活動が対象となります。
- ❀応募資格:9ポイント以上(※1人1回まで)
- ❀応募方法:令和5年1月13日(金)までにポイントカードを保健センターへ提出してください。
- ❀特典内容:
 - ①応募したら必ずもらえる!カード提示で県内の協賛店にてサービス特典が受けられる「ち〜バリュ〜カード」
 - ②抽選で100名に町内スーパーで利用できる商品券1,000円
 - ③Wチャンスで当選者の中からさらに抽選で高額商品券
- ❀カードの紛失等によりポイントの確認ができない場合は、それまでのポイントは無効となります。

問い合わせ先:酒々井町保健センター

〒285-8510 酒々井町中央台4-10-1

☎043(496)0090

10-1. 血圧を測定する

測定日	収縮期(最大)／拡張期(最低)
	/
	/
	/
	/
	/
	/
	/
	/
	/
	/
	/
	/
	/
	/
	/
	/
	/
	/
	/
	/

測定日	収縮期(最大)／拡張期(最低)
	/
	/
	/
	/
	/
	/
	/
	/
	/
	/
	/
	/
	/
	/
	/
	/
	/
	/
	/

⊗ 血圧値には個人差があり、その日の体調や環境などによっても数値が変動します。定期的に測定して自分の日常の血圧値を知ることが大切です。

～測定のポイント～

①5分間安静にした後で ②いつもと同じ時間に ③暖かい静かな部屋で

⊗ 高血圧(収縮期血圧140mmHg以上、拡張期血圧90mmHg以上)値の方は内科を受診しましょう。



～やってみての感想(任意)～

10-2.体重を適正化(BMIの改善または維持)

計算してみよう！あなたの適正体重は？

適正体重

$$\boxed{\text{身長 (m)}} \times \boxed{\text{身長 (m)}} \times 22 = \boxed{\text{Kg}}$$

計測日	体重	BMI	計測日	体重	BMI
	Kg			Kg	
	Kg			Kg	
	Kg			Kg	
	Kg			Kg	
	Kg			Kg	
	Kg			Kg	
	Kg			Kg	
	Kg			Kg	
	Kg			Kg	
	Kg			Kg	
	Kg			Kg	
	Kg			Kg	
	Kg			Kg	
	Kg			Kg	
	Kg			Kg	
	Kg			Kg	
	Kg			Kg	
	Kg			Kg	
	Kg			Kg	
	Kg			Kg	

⊗ 太りすぎや、やせすぎに注意しましょう。適正体重(BMI22)を保つことは、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病から身を守ることに繋がります。

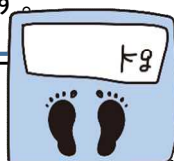
⊗ BMI (Body Mass Index) = 体重(Kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

～BMI判定～

18.5未満(やせすぎ)、18.5以上25.0未満(普通)、25.0以上(肥満)

⊗ 適正体重とは、最も健康で病気にかかりにくい体重のことです。

～やってみての感想(任意)～



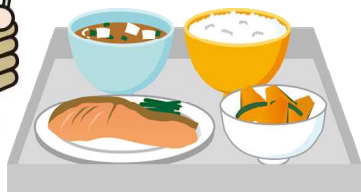
10-3. バランスがとれた食事をとる

⑧「食」が健康の基本です

①主食(ごはん、パン、麺) ②主菜(肉、魚、卵、大豆料理) ③副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)がそろうようにすると自然に栄養のバランスがととのいます。牛乳・乳製品、果物も摂ると良いです。

日にち	バランス良く食べられた 食事に○をつけましょう
	朝 ・ 昼 ・ 夕
	朝 ・ 昼 ・ 夕
	朝 ・ 昼 ・ 夕
	朝 ・ 昼 ・ 夕
	朝 ・ 昼 ・ 夕
	朝 ・ 昼 ・ 夕
	朝 ・ 昼 ・ 夕
	朝 ・ 昼 ・ 夕
	朝 ・ 昼 ・ 夕
	朝 ・ 昼 ・ 夕
	朝 ・ 昼 ・ 夕
	朝 ・ 昼 ・ 夕
	朝 ・ 昼 ・ 夕
	朝 ・ 昼 ・ 夕
	朝 ・ 昼 ・ 夕
	朝 ・ 昼 ・ 夕

日にち	バランス良く食べられた 食事に○をつけましょう
	朝 ・ 昼 ・ 夕
	朝 ・ 昼 ・ 夕
	朝 ・ 昼 ・ 夕
	朝 ・ 昼 ・ 夕
	朝 ・ 昼 ・ 夕
	朝 ・ 昼 ・ 夕
	朝 ・ 昼 ・ 夕
	朝 ・ 昼 ・ 夕
	朝 ・ 昼 ・ 夕
	朝 ・ 昼 ・ 夕
	朝 ・ 昼 ・ 夕
	朝 ・ 昼 ・ 夕
	朝 ・ 昼 ・ 夕
	朝 ・ 昼 ・ 夕
	朝 ・ 昼 ・ 夕



～やってみての感想(任意)～

10-4.1日30分以上の運動をする

実施日	内容

実施日	内容

⊗「ストレッチ」「有酸素運動」「筋力トレーニング」などいろいろなタイプの運動をバランスよくとりいれることが理想的です。

⊗運動不足の理由としてあげられるのが「忙しくて運動する時間がない」ことです。通勤途中や職場の昼休み、テレビの視聴中、お風呂の中など、日常生活の中で体を動かす工夫をしてみましょう。

～やってみての感想(任意)～



10-5.適正な睡眠時間をとる

🌸健康維持のため、規則正しい睡眠時間を確保しましょう。

睡眠不足が続いた場合、日常生活の活動に支障をきたすだけでなく、精神病や生活習慣病等の重度の病気にかかるリスクも高まります。夜は体を落ち着かせてリラックスをし、朝は太陽光をしっかりと浴びて、体内時計を整えることが大切です。

[illegible][illegible]

※適切な睡眠時間は6～8時間といわれていますが、個人差があります。日中快適に過ごしやすくなる睡眠時間を、とるよう心がけましょう。



～やってみての感想(任意)～

10-6.自分で健康に関する目標を立てて取り組む

🌱目標🌱



実施日	目標に向けて取り組んだ内容

実施日	目標に向けて取り組んだ内容



10-6.自分で健康に関する目標を立てて取り組む(続紙)



実施日	目標に向けて取り組んだ内容

実施日	目標に向けて取り組んだ内容



～やってみての感想(任意)～



☆メモ欄☆

