

るるくる



健康まつえ21

～めざせ!健康寿命日本～



で健康づくり

毎日のセルフチェックと年1回のけんしん

健康が一番!



ステップ1

血圧や体重などをはかる

はかる

毎日が大切だよ!



ステップ2

その結果をつける (記録)

つける

ステップ4

生活習慣がかわる

かわる

今日から始めてみませんか?



ステップ3

生活習慣の課題にきづく

きづく

健康手帳や
スマートフォンのアプリを
活用しよう!



松江市の
健康情報は

下のアドレスに空メールを送信し、
健康まつえ情報メールにご登録下さい。
『m-matsue-city@xpressmail.jp』

※登録する際は必ず登録画面の「健康情報」にチェックを入れて下さい。また、松江市防災メールも自動的に登録されることをご承知おきください。



松江市健康推進課 ☎(0852)60-8154 または ☎60-8156



今日からできるセルフチェック

血圧をはかる！

高血圧を放置すると血管の動脈硬化が進み、全身の病気に繋がります。自分自身の血圧を「はかる」、記録を「つける」と変化に「きづく」ことができます。

成人における高血圧値

家庭血圧	135 / 85mmhg以上
診察室血圧	140 / 90mmhg以上



塩分をはかる！

塩分の取り過ぎは高血圧の原因となります。下記の項目をチェックすることで、塩分を取り過ぎていないか「はかる」ことができ、改善すべき食習慣に「きづく」ことができます。

適正な塩分摂取量

男性	7.5g/日未満
女性	6.5g/日未満

- ☐ ハムやソーセージや練り製品などをよく食べる
- ☐ 市販のレトルト食品やインスタント食品をよく食べる
- ☐ 味を見る前に醤油などをかける
- ☐ 刺身などに醤油をたくさんかけて食べる

- ☐ 漬物が好き
- ☐ 外食をよくする
- ☐ ラーメンやうどんなどは汁を全部飲む

3つ以上チェックが入ると塩分取り過ぎ傾向



体重をはかる！

体重の増えすぎは生活習慣病のリスクを高めます。やせすぎは骨粗鬆症などのリスクが高くなります。毎日、体重を「はかる」、記録を「つける」と体調の変化に「きづく」ことができます。



身長とバランスの取れた適正体重を知ろう

自分のBMIを計算してみましょう

$$\frac{\text{体重 (kg)}}{(\text{身長 (m)})^2} = \text{BMI}$$

BMI 判定 (日本肥満学会)

18.5未満	やせ
18.5 ~ 25.0未満	正常域
25.0以上	肥満

BMI: 体重と身長バランスをチェックして肥満度を調べる指数

歩数をはかる！

歩数を「はかる」、記録を「つける」と活動量に「きづく」ことができます。目標に届かない方はプラス10分=約1,000歩を目安に歩くことをお勧めします。

健康日本21での歩数目標値

	男性	女性
20 ~ 64歳	9,000歩	8,500歩
65歳以上	7,000歩	6,000歩



「はかる」「つける」「きづく」で未来が「かわる」
～るくるで健康づくり～

でか・わ・るを目指そう！