

るるくる健康 でづくり

みんなで支え合い
健康まつえ
21
健康寿命をのばそう

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4

生活習慣がかわる

かわる

今日から始めて
みませんか？



るるくる

松江市では4つのステップの
最後の文字をとって
「るるくる」を進めます。

つける

その結果をつける

(記録)

ステップ2

きづく
生活習慣の課題にきづく

ステップ3

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、全身の病気につながります。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。

食塩摂取量の目標値※ (20歳以上の男女)

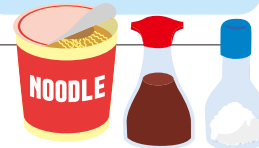
7g未満 / 1日

参考 食塩小さじ1杯
約 **6g**

- ☐ 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

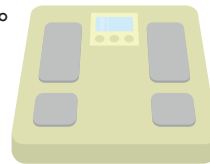
- ☐ 漬物・梅干しが好き
- ☐ 外食をよくする
- ☐ ラーメンやうどんなどは汁を全部飲む

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: 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

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

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。

歩数目標値※

20 ~ 64歳	8,000歩 / 1日
65歳以上	6,000歩 / 1日

※食塩摂取量・歩数の目標値は、健康日本21(第三次)に基づく



「はかる」「つける」「きづく」で未来が「かわる」
～るるくるで健康づくり～

でか・わ・るを目指そう！



「るるくる」アンケート実施中！

右の2次元コードを読み込んで
あなたの取組みを教えてください。

