



「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!



(2020年3月松江市作成)

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



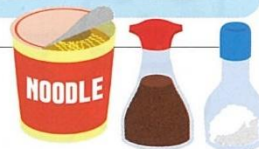
塩分をはかる!

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。

適正な塩分摂取量

男性	7.5g/日未滿
女性	6.5g/日未滿

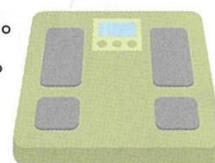
- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> ハムやソーセージや練り製品などをよく食べる | <input type="checkbox"/> 漬物が好き |
| <input type="checkbox"/> 市販のレトルト食品やインスタント食品をよく食べる | <input type="checkbox"/> 外食をよくする |
| <input type="checkbox"/> 味を見る前に醤油などをかける | <input type="checkbox"/> ラーメンやうどんなどは汁を全部飲む |
| <input type="checkbox"/> 刺身などに醤油をたくさんかけて食べる | |



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

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

BMI判定 (日本肥満学会)

18.5未滿	やせ
18.5 ~ 25.0未滿	正常域
25.0以上	肥滿

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

