

越前市健康21

年

わたしの健康記録手帳



誰でも どこでも いつでも

健康トライ

主催 ● 越前市健康21推進協議会・越前市・越前市教育委員会

健康記録手帳について

「豊かで充実した人生を送りたい」

これはだれしもが願うことです。こうした願いを実現するためには、こころとからだの健康を保つことが、不可欠の条件であることはいうまでもありません。

この手帳は、あなたの健康増進に役立てていただくためにつくられたものです。有効に活用してふだんから心身の健康保持に努め、あなたの人生を家族とともにすこやかで豊かなものにしていきましょう。

おぼえがき (私の記録)

ふりがな		男・女
氏名		
生年月日	明・大・昭	年 月 日
血液型		型 (RH + -)
住所	〒	
	電話	- -
緊急時の連絡先		
	電話	- -
かかりつけの医師		
	電話	- -

も く じ

健康トライポイントについて……………	1
手帳と記録表の記入の仕方について……………	2
健康記録（4月～3月）……………	3
血圧測定と体重測定の記録……………	15
健康診断・相談・医療等の記録……………	17
越前市健康21計画（改訂版）……………	19
健康情報関係	
メタボリックシンドローム……………	21
ウォークコース……………	23
食生活の見直し……………	25
心の健康……………	27
はつらつ・チャレンジ教室整理番号……………	28

健康トライポイントについて

★運動しよう！



地区でのマーク

1日30分以上の運動
(種目は問いません)

=

1
ポイント

★健康づくり事業へ参加しよう！



地区でのマーク

地区自治振興会開催事業への参加
(各地区の自治振興会広報等でお知らせします)

=

5
ポイント



市広報でのマーク

市の健康事業への参加
(広報等でお知らせします)

=

5
ポイント

★健康チェックをしよう！



市広報でのマーク

健康診査を受診したら
(歯科検診や職場で受ける健康診断や人間ドックも含む)

=

5
ポイント

自己設定ポイント達成者に、申告により**達成証**をお渡しします。

健康増進課で達成者の申告を受付けます。

申し込み・問い合わせ先

越前市福祉保健部健康増進課 TEL.24-2221

〒915-0071 越前市府中1丁目11-2

越前市福祉健康センター(ハートフルたけふ)内(アル・プラザ武生4階)

● 『手帳の記入の仕方について』

日	記 入 欄	日	記 入 欄
1	例) ウォーク30分 (125/70)	17	例) 健康診断 (120/70)
2	例) トレーニングルームで 筋トレ40分 (125/70)	18	
3		19	

「月の記録の記入欄」には、日常の運動時間、ウォーク時間や歩数、血圧等、自分なりに記録したい事項を記入してください。

● 『記録表の記入仕方について』

「わたしの健康記録表」に○をつけましょう。

健康トライ宣言

わたしは

ポイント達成を目指し、
健康づくりに励みます!

自分なりの目標ポイント(最低100ポイント)を記入して健康トライ宣言をしましょう。

1日30分以上の 運動をした日数 日(点)	+	市の健康指定事業と 地区自治振興会指定事業 点	+	健康診断 点	=	総合計 ポイント
-----------------------------	---	-------------------------------	---	-----------	---	-------------

○をつけた数を記入しましょう

7→8→9→10→11→12→13→14→15→16→17→18→19→20
6→⑤→④→③→②→① ← スタート

運動したら数字に○をつけましょう

地区自治振興会指定事業	⑤	⑤
市健康指定事業	⑤	5
健康診断	⑤	5

指定事業に参加したら数字に○をつけましょう

	測定日	身長 (cm)	血 圧	体 重 (kg)	体 格 指 数	体 脂 肪 (%)	腹 囲 (cm)
トライ開始	トライを開始する時と最終の時に計って記入してください						
トライ終了							

日	記 入 欄	日	記 入 欄
1		17	
2		18	
3		19	
4		20	
5		21	
6		22	
7		23	
8		24	
9		25	
10		26	
11		27	
12		28	
13		29	
14		30	
15			
16			

4月
の記録

日	記 入 欄	日	記 入 欄
1		17	
2		18	
3		19	
4		20	
5		21	
6		22	
7		23	
8		24	
9		25	
10		26	
11		27	
12		28	
13		29	
14		30	
15		31	
16			

5月
の記録

日	記 入 欄	日	記 入 欄
1		17	
2		18	
3		19	
4		20	
5		21	
6		22	
7		23	
8		24	
9		25	
10		26	
11		27	
12		28	
13		29	
14		30	
15			
16			

6月
の記録

日	記 入 欄	日	記 入 欄
1		17	
2		18	
3		19	
4		20	
5		21	
6		22	
7		23	
8		24	
9		25	
10		26	
11		27	
12		28	
13		29	
14		30	
15		31	
16			

7月
の記録

日	記 入 欄	日	記 入 欄
1		17	
2		18	
3		19	
4		20	
5		21	
6		22	
7		23	
8		24	
9		25	
10		26	
11		27	
12		28	
13		29	
14		30	
15		31	
16			

8月
の記録

日	記 入 欄	日	記 入 欄
1		17	
2		18	
3		19	
4		20	
5		21	
6		22	
7		23	
8		24	
9		25	
10		26	
11		27	
12		28	
13		29	
14		30	
15			
16			

9月
の記録

日	記 入 欄	日	記 入 欄
1		17	
2		18	
3		19	
4		20	
5		21	
6		22	
7		23	
8		24	
9		25	
10		26	
11		27	
12		28	
13		29	
14		30	
15		31	
16			

10月 の記録

日	記 入 欄	日	記 入 欄
1		17	
2		18	
3		19	
4		20	
5		21	
6		22	
7		23	
8		24	
9		25	
10		26	
11		27	
12		28	
13		29	
14		30	
15			
16			

11月
の記録

日	記 入 欄	日	記 入 欄
1		17	
2		18	
3		19	
4		20	
5		21	
6		22	
7		23	
8		24	
9		25	
10		26	
11		27	
12		28	
13		29	
14		30	
15		31	
16			

12月
の記録

日	記 入 欄	日	記 入 欄
1		17	
2		18	
3		19	
4		20	
5		21	
6		22	
7		23	
8		24	
9		25	
10		26	
11		27	
12		28	
13		29	
14		30	
15		31	
16			

1月
の記録

日	記 入 欄	日	記 入 欄
1		17	
2		18	
3		19	
4		20	
5		21	
6		22	
7		23	
8		24	
9		25	
10		26	
11		27	
12		28	
13			
14			
15			
16			

2月
の記録

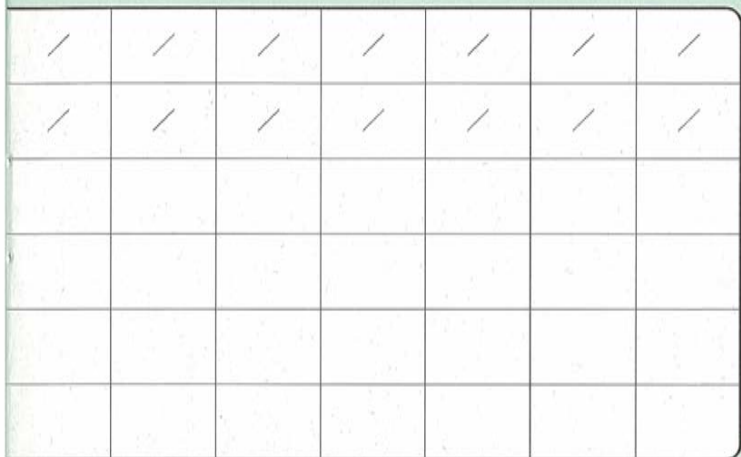
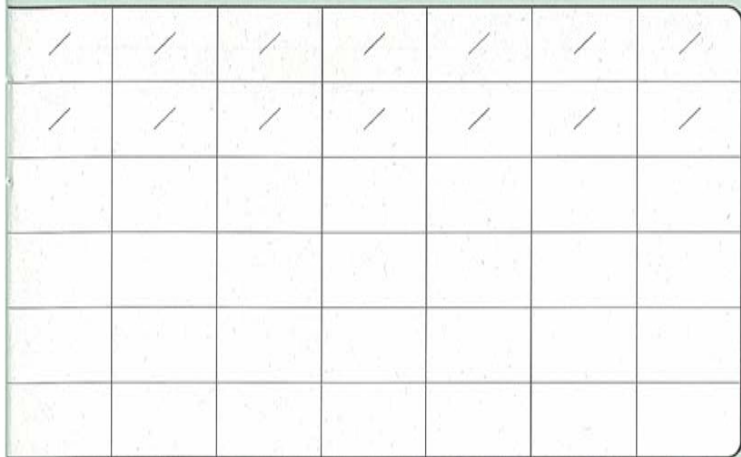
日	記 入 欄	日	記 入 欄
1		17	
2		18	
3		19	
4		20	
5		21	
6		22	
7		23	
8		24	
9		25	
10		26	
11		27	
12		28	
13		29	
14		30	
15		31	
16			

3月
の記録

血圧測定と体重測定記録

測定日	/	/	/	/	/
血圧	収縮期 拡張期	/	/	/	/
体重(kg)					
体格指数 (BMI)					
体脂肪(%)					
腹囲(cm) (ウエスト)					

測定日	/	/	/	/	/
血圧	収縮期 拡張期	/	/	/	/
体重(kg)					
体格指数 (BMI)					
体脂肪(%)					
腹囲(cm) (ウエスト)					



健康診断・相談・医療等の記録

◎ 記録をメモしておきましょう。

年 月 日	記 入 欄
・ ・	
・ ・	
・ ・	
・ ・	
・ ・	
・ ・	
・ ・	
・ ・	

年 月 日	記 入 欄
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	

越前市健康21

標語

「ちょっとレトロな

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ

今日、食におけるファーストフード等の問題から、日本型の食生
らす「うつ」の問題など、多くの問題が私たちを取り巻いています。

越前市健康21計画では、「食育の推進」「生活習慣病の予防」「み
いく上で『人の営みとして大事なもの、失ってはいけないもの』に
たり、食事は楽しくゆっくり噛んで食べ、心はあせらず、自分を見
そんな「ちょっと昔の生活の不便だったけど元気だった」あのこ
ガンに、予防を意識したライフスタイルを推進します。

戦

食育の推進

生活習慣病（メタボリックシンドローム）

重点戦略

わたしたちが取り

- ① 早起きして朝ごはんを食べて生活のリズムをつけましょう
- ② 早起きしてラジオ体操をしましょう
- ③ 食事バランスガイドをもとにバランスのとれた食事をしましょう
- ④ 年1回は健康診断を受けて、自分のからだをチェックしましょう
- ⑤ 健康トライに挑戦して健康づくりを始めましょう

計画(改訂版)

健康らいふ」運動

活が見直される一方、車社会による運動不足、ストレス社会がもた

んなで取り組むところの健康づくり」の三つの重点項目を推進して注目しました。具体的には通勤・通学では歩いたり自転車を利用しつつめ直して、すこやかに暮らそう。

ろの生活を思い出して、「ちょっとレトロな健康らいふ」運動をスロー

各化

ム)の予防 みんなで取り組むところの健康づくり

組める身近なこと

- ⑥ 日常生活の中に運動を取り込みましょう
- ⑦ 休日はここもからだもリフレッシュしましょう
- ⑧ 「はい」「おはよう」「ありがとう」のあいさつは、まず家庭から始めましょう
- ⑨ 仲間とともにボランティアや、地域の活動に参加しましょう

メタボリックシンドロームを防ぎましょう

1 肥満

中高年の男性に多い
内臓脂肪型肥満は要注意!

内臓に脂肪がたまる「内臓脂肪型肥満」に要注意。中高年の男性に多く見られますが、内臓脂肪はつきやすい反面、食生活の改善や運動で減らしやすい特徴があります。

肥満チェック

腹囲：男性85cm以上

腹囲：女性90cm以上

※腹囲はウエストではなく
おへその上を測りましょう



2 高脂血

中性脂肪と善玉コレステロールに注目

血液中の脂肪(中性脂肪やコレステロールなど)が異常に多い状態です。一般に「善玉」とよばれるHDLコレステロール値と中性脂肪の値から判断します。

血中脂質チェック

中性脂肪150mg/dl以上

または HDLコレステロール
40mg/dl未満

高血圧

「ちょっと高め」が危険

血圧が異常に高くなり、血管に負担がかかっている状態です。血圧は年齢とともに上がる傾向があり、遺伝や食塩の過剰な摂取などのほか、肥満も関係しているといわれます。

血圧チェック

収縮期血圧130mmHg以上

または 拡張期血圧
85mmHg以上

高血糖

境界型は要注意

インスリンの不足や作用不足によって起こる代謝異常により、血液中の血糖が異常に高くなった状態です。糖尿病と診断されると完治することは難しいため、早期からの対策が重要と考えられています。

血糖値チェック

空腹時血糖値

110mg/dl以上



3 たばこ

たばこに含まれる酸化物質が血液をドロドロにし、血管にダメージをあたえます。そして最大の問題は動脈硬化を進行させること。今すぐ禁煙を。



禁煙メリット

- 味覚が敏感になる
- お部屋の空気がきれいになる
- のどがすっきりする
- 目覚めがさわやかになる
- 咳や痰がでなくなる
- お肌が白くなる

日常で体を動かす工夫をしましょう

★「歩く」ことを習慣にしましょう

歩くことが一番簡単に実行できる運動です。歩く機会を増やすことに、心がけましょう。今まで文明の利器(車・エレベーター・エスカレーター)に頼っていたことから少しでも歩く意識を持ちましょう。



★ 体を動かす時間を見つけましょう

運動不足の理由としてあげられるのが「忙しくて運動をする時間がない」こと。確かに、新しく運動をする時間をとるのは難しいかもしれませんが、通勤の途中、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。

★ 運動をバランスよく

ストレッチ



有酸素運動

- ・ウオーク
- ・水泳
- ・サイクリング など

筋肉トレーニング

腕立てふせなど



武生の歴史 コース

3km

● 越前市民ホール

● 越前市役所

幸町

● 福井銀行

JR武生駅

WC

N

府中1

● 市役所
分庁舎

● 武生公会堂記念館

GS

● 福邦銀行

● NTT

〒 武生天王
郵便局

吾妻町

■ 八坂神社

■ 専林寺

出発・
ゴール地点

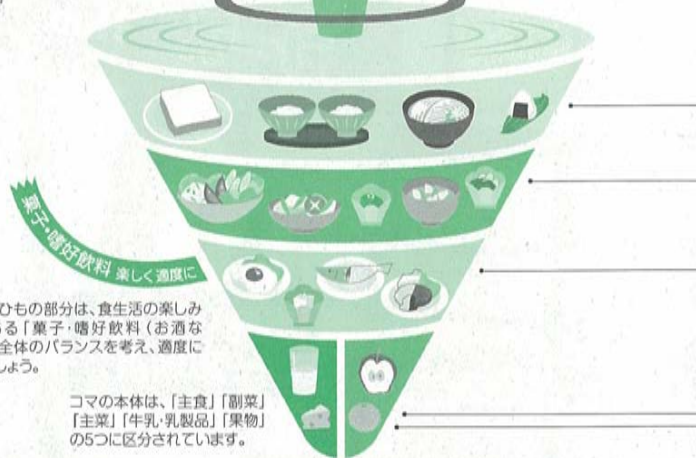
食事は適量

食生活を見直しましょう

回転（運動）することではじめて安定するコマ。バランスのとれた食事とともに「運動の大切さ」を表現しています。



コマの軸となる「水・お茶」。食事中や食間などに、十分な水分をとりましょう。



コマのひもの部分は、食生活の楽しみでもある「菓子・嗜好飲料（お酒など）」。全体のバランスを考え、適度にとりましょう。

コマの本体は、「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つに区分されています。

厚生労働省・農林水産省決定

自分に合った食事量

kcal	6~9歳の子ども 身体活動量の低い女性		ほとんどの女性 身体活動量の低い男性			12歳以上の ほとんどの男性	
	1,600	1,800	2,000	2,200	2,400	2,600	2,800
主食	4~5つ		5~7つ			7~8つ	
副菜			5~6つ			6~7つ	
主菜	3~4つ		3~5つ			4~6つ	
牛乳・乳製品			2つ			2~3つ	
果物			2つ			2~3つ	

暴飲暴食や早食いなどは内臓脂肪蓄積の大きな原因です。
「食事バランスガイド」を活用し、自分に合った食事量や内容を
守って、内臓脂肪を減少させましょう。

1 日 分

1日のエネルギー量
2,200±200kcalを想定

5~7 主食(ごはん、パン、麺)

つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5~6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)

つ(SV) 野菜料理5皿程度

3~5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)

つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

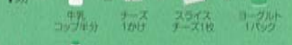
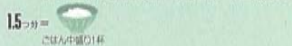
2 牛乳・乳製品

つ(SV) 牛乳だったら1本程度

2 果物

つ(SV) みかんだったら2個程度

料 理 例



※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

ゆっくり休んで、心の健康を養いましょう!

★十分な睡眠をとりましょう!

心と体を休めるために、十分に睡眠を取ることが大切です。睡眠時間の長さは人によって異なりますが、朝の目覚めが爽快で、日中眠気で困ると言うことが無ければ、睡眠は十分に取れています。でも、早寝、早起きの習慣づけにところがけましよう。自然と就寝時間も一定し、規則正しい生活が身についてきます。



★工夫をしてみましょう!

- 入浴は湯船にゆっくりつかりましよう
- 休日の予定は前から立てておきましよう
- 仕事以外に熱中できることを持ちましよう
- 自分から声を出してあいさつをしましよう
- なにか「新しいこと」を実行しましよう
- 不安や悩みは人に相談しましよう
- 「笑顔」をつくりましよう



はつらつ教室整理番号

会 場	No.	会 場	No.
社会福祉センター		地区	
地区		地区	
地区		地区	

チャレンジ教室整理番号

No.

**はつらつ
教室**

健康づくり及び寝たきり予防のための健康体操
やレクリエーションを行う教室です。

(会場：社会福祉センター、各地区公民館)

**チャレンジ
教室**

メタボリックシンドローム予防のための運動、
レクリエーションを行う教室です。

(会場：福祉健康センター)

市民で、軽運動程度ができる方であればどなたでも
参加できます。費用は無料です。

参加希望の方は、軽運動のできる服装で、当日
会場にお越しください。

実施日程等は市健康増進課までお問い合わせ下さい。

☎ 24-2221





「越前市健康21」

我が家の健康づくり 7カ条

- 第1条 朝食は毎日とろう、1日1回は家族と楽しく食事をしよう
- 第2条 からだいきいきウオーキング、楽しく運動を続けよう
- 第3条 休日は親子で自然の中でリフレッシュしよう
- 第4条 禁煙・分煙で子どもをたばこの害から守ろう
- 第5条 歯みがき習慣・歯の健診、80歳で20本の歯をもとう
- 第6条 年1回は健康診断を受けて自分のからだをチェックしよう
- 第7条 「はい」「おはよう」「ありがとう」
あいさつはまず家庭から始めよう

お問い合わせ先

越前市健康増進課（越前市福祉健康センター内）
越前市府中一丁目11-2 アル・プラザ武生4階
TEL 24-2221
URL <http://www.city.echizen.lg.jp/>
E-mail kenkou@city.echizen.lg.jp