

健康チャレンジの手引き

～日々のちょっとした習慣が健康への第1歩です！ぜひ、チャレンジしてみましょう！！～

「健康チャレンジ」コース	実践内容
① 体重を測ろう	体重を一定の時間に測定して記録する
② 血圧を測ろう	血圧を一定の時間に測定して記録する
③ 味噌汁などの塩分濃度を測ろう	食事の中に含まれる塩分濃度を塩分測定器で測定して記録する

目指せ！健康長寿日本一おおたま！



【運動】

10分多くからだを動かそう！



【食】

減塩&野菜を食べよう！



【社会参加】

お出かけの頻度を増やそう！

**健康長寿
3つの柱**

大玉村役場健康福祉課健康長寿推進係（保健センター内）

TEL 48-3130 FAX 68-2789

参加方法

1. 「健康チャレンジ」コース①～③(1つでも複数でもOK)を50日チャレンジし、記録しよう!
2. 記録した用紙(専用の記録用紙または、お持ちの手帳等でも可)を保健センターに持参して、ポイントを獲得しよう! 1コースにつき、50ポイント獲得できます。

※チャレンジ開始から3か月(90日)以内に50日分測定できた場合に限りです。

(例)4月1日に開始 ⇒ 6月30日までに50日分の測定が必要です。

3. 継続してチャレンジしてみよう! 何度でもチャレンジは可能です!
50日達成ごとに50ポイント獲得となります。

<記載例>

	実施日	①体重 (kg)		実施日	②血圧 (mmHg)		実施日	③塩分濃度 (%)
1	4月1日	60	1	4月1日	135/75	<ul style="list-style-type: none"> 好きなコースに実施日と測定結果を記入します。 1日1回の記入になります。 ※2回測定しても記入は1回。 		
2	4月2日	55.5	2	4月3日	120/70			
3	4月3日	55.7	3	4月4日	126/81			
4	4月4日	60.3	4	4月6日	140/78			

48	5月18日	60.5	48	5月25日	140/80	48		
49	5月19日	55.5	49	5月27日	141/78	49		
50	5月20日	55	50	5月28日	138/76	50		



50日記録したら、チャレンジ達成!
達成日の翌日から、続けてチャレンジできます。

再チャレンジ!



	実施日	①体重 (kg)		実施日	②血圧 (mmHg)		実施日	③塩分濃度 (%)
1	5月21日	60.5	1	5月29日	143/78	1	5月21日	0.8
2	5月22日	60.1	2	5月30日	133/67	2	5月22日	0.6
3	5月23日	60	3	5月31日	124/70	3	5月23日	0.6

① 体重を測ろう

～生活習慣病予防や虚弱予防のために、適正体重を維持しましょう～

体重は、あなたの身体のパロメーターです。体重測定を習慣にすることで、体重の変化と生活習慣を振り返ることができます。

■肥満の悪影響

- ❖ 高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病の原因になる
……動脈硬化が進むと、脳卒中や心臓病を招きます。
- ❖ CKD(慢性腎臓病)の発症の危険因子……悪化すると人工透析が必要となる場合もあります。
- ❖ 肝臓に中性脂肪がたまる(脂肪肝) ……肝機能が低下し、肝硬変や肝臓がんを引き起こします。
- ❖ 腰や関節に負担がかかる……腰痛や関節痛などを起こしやすくなります。

特に注意した方がいい年代:40～64 歳くらいの男女

■やせ(低体重)の悪影響

- ❖ 病気に抵抗する免疫力が低下する
- ❖ 栄養素の不足により低栄養を招く
……低栄養状態が続くと、貧血を起こし、疲れやすさ、だるさなどの症状が現れます。
- ❖ 「隠れ肥満」になる恐れがある
……栄養不足の体は、筋肉を分解してエネルギーに変えます。その結果、筋肉量が少なくなり、体全体に占める体脂肪の割合が多くなって、やせているのに体脂肪率が高い「隠れ肥満」になる恐れがあります。
- ❖ サルコペニア(筋肉減少症)や骨粗しょう症(骨密度の低下)を招く
……高齢期では、それらが原因の転倒や骨折により、要介護につながる恐れもあります。意識しているわけでもないのに体重が減ったら要注意!「年をとると食が細くなるのは当たり前」と思わず、原因を知り、対応することが大切です。

特に注意した方がいい年代:20 代の女性、65 歳以上の男女

<エネルギーの摂取量と消費量のバランスは、体格(BMI)や体重の変化で評価できます>

【計算方法】BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

年齢	やせ(低体重)	目標とするBMI(kg/m ²)	肥満
18～49歳	18.5未満	18.5～24.9	25以上
50～64歳	20.0未満	20.0～24.9	
65～74歳	21.5未満	21.5～24.9	
75歳以上	21.5未満	21.5～24.9	



資料:厚生労働省「食事摂取基準(2020年版)」

<適正体重に近づく工夫>

① 朝と晩体重計にのろう！

平均的な朝・晩の体重増減は500g前後で、朝が最も軽く、寝る前はその日の生活が反映されます。体重の増減を毎日記録することで、コントロールのコツがわかります。

② 毎日の食習慣を見直そう！

食事は1日3食、ごはんやパン、麺などの炭水化物が摂れる「主食」、魚や肉、卵、大豆製品などたんぱく質がメインの「主菜」、野菜、きのこ、いも、海藻などミネラル、ビタミン、食物繊維を多く含んだ「副菜」をそろえて、バランスの良い食事をこころがけましょう。

肥満が心配な方がさらに取り入れたい工夫

- ◎ 腹8分目でやめる
- ◎ 茶碗を小さくする
- ◎ 1口30回噛んでゆっくり食べる
- ◎ 野菜から食べる、野菜を1日350g(片手に乗る程度(約60g)を6つ分)食べる
- ◎ 朝ご飯をしっかり食べ、夕食は就寝の2時間前までに済ませる

やせが心配な方がさらに取り入れたい工夫

- ◎ 朝食は必ず食べる
- ◎ 筋肉を作るたんぱく質が摂れる食材をプラスする！
(例)サラダチキン、魚の缶詰、ハム、卵、チーズ、牛乳、豆乳 など
- ◎ 貧血でもっとも多いのは鉄欠乏性貧血。鉄分は体内で作れないため、しっかり摂りましょう！
(鉄分が多い食品)レバー、イワシ、牡蠣、小松菜、ほうれん草、ひじき、納豆、豆乳、しじみなど

③ 日常生活でこまめに動く + 2つの運動を習慣化しよう！

肥満の方もやせ(低体重)の方も身体活動(生活活動・運動)は、健康な体づくりに欠かせません。肥満が気になる方は、日常生活でこまめに動くことで、消費エネルギー量を増やすことができます。体脂肪を燃やすには酸素が必要。ウォーキングなどの有酸素運動で脂肪を燃やしましょう。あわせて筋トレで筋肉量を増やせば、太りにくい体を作ることができます。

筋肉量が減ってしまっているやせ(低体重)の方は、まずは筋肉のもととなる食事をしっかりと摂り、そのうえで筋肉を増やすために筋トレが大切です。隙間時間にスクワットをするなど無理なくできることから始めましょう。

取り入れやすい『ちょいトレ』！

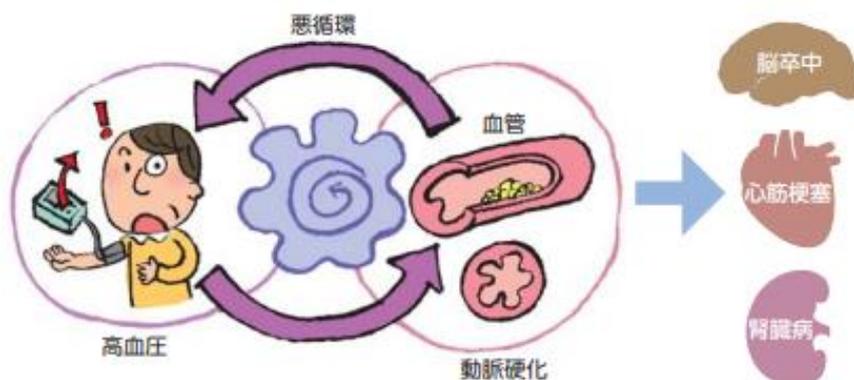
- ◎ なるべく階段を使う。できる方は一段飛ばしにしてみる
- ◎ 掃除や家事でこまめに体を動かす
- ◎ 運動は呼吸を止めずに酸素を取り入れる(有酸素運動)
- ◎ 駐車場は遠くに停めて歩数UP！



②血圧を測ろう

血圧とは、心臓から血液が流れ出るときに血管壁にかかる圧力を数値で表したものです。血圧は、1日の中でも変動があります。普段から自分の血圧値を測ることは、健康状態を知る有効な手段です。家庭で血圧測定を習慣づけることはとても大切です。

高血圧はサイレントキラー（静かなる殺人者）と言われるように、ほとんどの方が症状がないにもかかわらず、そのままにしておくと、脳血管疾患や心筋梗塞、認知症、慢性腎臓病などを発症する危険性が高くなる、決してあなどれない病気です。高血圧状態が続くと血管が硬く狭くなり（動脈硬化）、さらに血圧が上昇していきます。適切な血圧のコントロールが大切です。



《家庭で血圧を測定する目的って??》

➡ 普段の血圧の状態を正確に知るため。「仮面高血圧」など診察室時には見つかりにくいタイプの高血圧の発見につながりやすくなります。



～高血圧は1回の測定では判断できません。高血圧にもタイプがあります～

仮面高血圧：健診や医療機関などで測定した血圧は正常なのに、家庭で測定した血圧が高めになるタイプ。仮面高血圧は家庭血圧を測定していなければ見逃されてしまいます。脳卒中や心筋梗塞にかかるリスクを高める危険な高血圧です。

白衣高血圧：家庭血圧は正常なのに、健診や医療機関などで測定した血圧では高血圧になるタイプ。将来、持続性高血圧（家庭血圧、診察室血圧ともに高い状態）を発症する危険性もあります。血圧測定は定期的に行うようにしましょう。

高血圧は数回の測定結果をもとに診断されます。継続して測定することが大切です。

〈血圧測定のタイミング〉

◎毎日同じ時間帯、同じ条件で測りましょう

朝	晩
(起床後) ・1時間以内 ・排尿後 ・朝の服薬前 ・朝食、運動、喫煙などの後は30分おく ・座位1～2分の安静後	(就寝前) ・就寝前1時間以内 ・座位1～2分の安静後 ・入浴や飲酒の直後は避ける

血圧は一日のなかで大きく変動します。また血圧の値は常に変動していますので1回では決められません。血圧を測定するたびにその数字に一喜一憂するのではなく、継続的に自分の血圧を記録することが大切です。

〈家庭での血圧の測定のポイント〉

- ・上腕血圧計を選びましょう。
- ・椅子に座って1～2分経ってから測定しましょう。
- ・カフ(腕帯)は心臓と同じ高さにしましょう。
- ・薄手のシャツの場合は、脱がずにそのまま測定してもかまいません。
- ・測定中の会話はお控えください。
- ・測定した値は記録をしましょう。

いつも同じ姿勢が良い

測る腕はいつも同じ側

カフ(腕帯)

心臓と同じ高さがよい

手のひらを上にする

指が1、2本入る程度、
巻く強さは巻いた後で、

< 血圧値の分類 >

分類	診察室血圧		家庭血圧	
	収縮期血圧	拡張期血圧	収縮期血圧	拡張期血圧
正常血圧	<120	かつ <80	<115	かつ <75
正常高値血圧	120-129	かつ <80	115-124	かつ <75
高値血圧	130-139	かつ/または <80-89	125-134	かつ/または <75-84
I 度高血圧	140-159	かつ/または <90-99	135-144	かつ/または <85-89
II 度高血圧	160-179	かつ/または <100-109	145-159	かつ/または <90-99
III 度高血圧	≥180	かつ/または ≥110	≥160	かつ/または ≥100
(孤立性) 収縮期高血圧	≥140	かつ <90	≥135	かつ <85

家庭での血圧が 135/85 を超えたら高血圧です！

家庭血圧を記録したもの(できれば5日以上)を、医療機関でみてもらい、医師に相談しましょう！



◎高血圧の薬をきちんと飲んでますか??

高血圧など処方された薬を飲むのを勝手にやめたり、減らしたりすると、非常に危険です。急激に血圧が上昇し、命にかかわる病気を発症する危険が高まります。また、きちんと服薬しないと薬の効果がわからず、今後の治療にも影響が出てしまいます。処方された薬は、きちんと飲みましょう。

～高血圧予防の生活習慣のポイント～

肥満や運動不足、塩分の摂り過ぎ、喫煙などが、高血圧の要因となっています。生活習慣を見直してみよう。

- 減塩を心がけましょう。(8～10ページ参照)
- 野菜・果物を摂りましょう。野菜・果物に含まれているカリウムは、塩分の排泄を促します。
(※糖尿病や腎臓病の方は必ず主治医にご相談ください。)
- 適正体重の維持を心がけましょう。(3～4ページ参照)
- 速歩・ステップ運動・ランニングのような有酸素運動を行いましょう。筋力や機能維持のため筋トレ、ストレッチ、時間が取れない時は階段を使うなど、日常生活の中で積極的に体を動かしましょう。
- お酒の飲みすぎに注意して、週に1日以上は休肝日を設けましょう。
- ストレスを上手に発散しましょう。
- 睡眠・休養を上手にとりましょう。
- 禁煙(どうしても自分の意思でタバコをやめられないときは、医療機関の禁煙外来を受診することもひとつの方法です。)



③減塩

減塩は血圧の上昇を防ぎ、脳卒中や心疾患、腎臓病などの発症・重症化を予防する効果があります。普段の食事は濃い味ですか？うす味ですか？ぜひ、チャレンジしてみましょう！

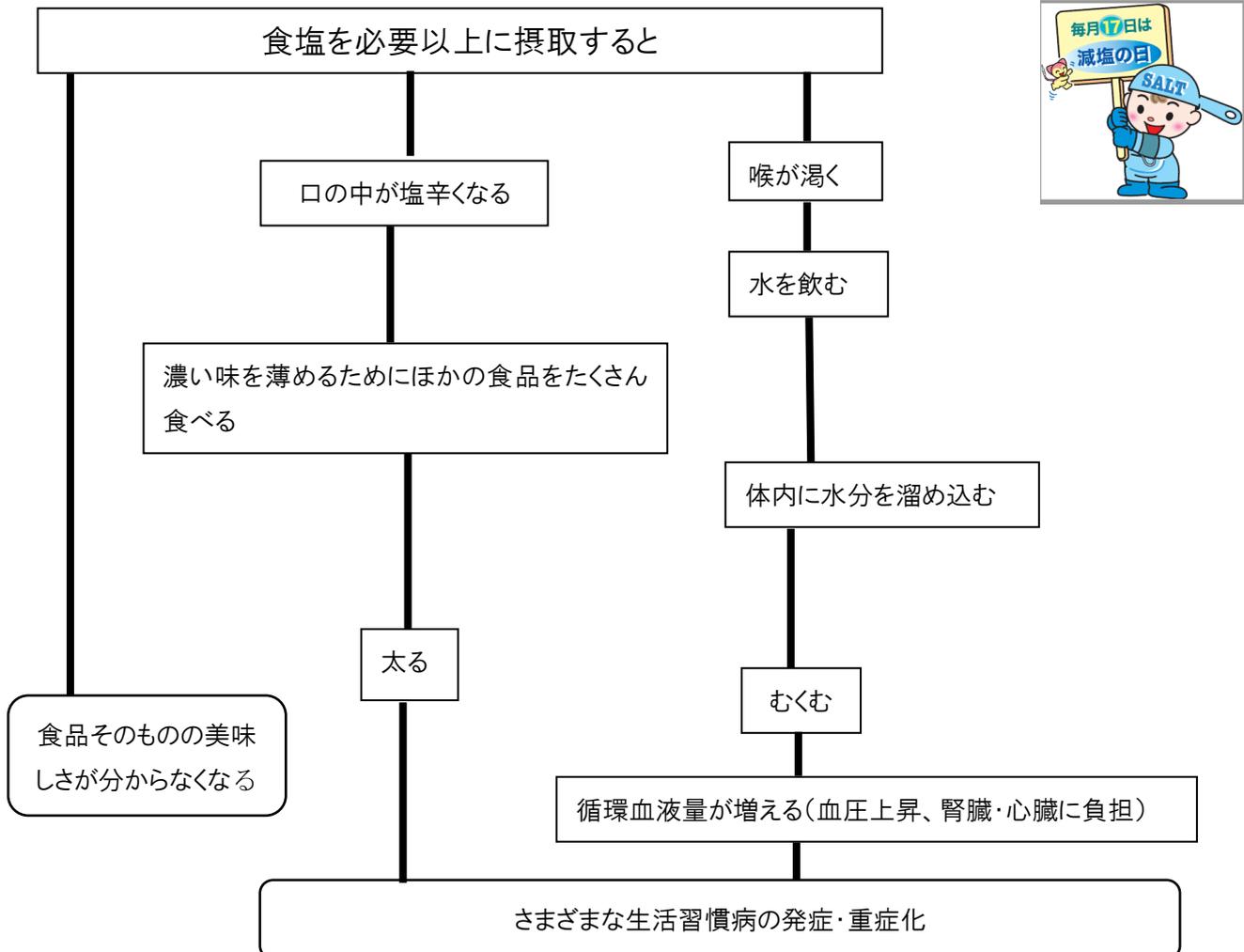


- ◎ 塩分測定器で、塩分濃度を測定しましょう！
- ◎ 減塩はコツコツと取り組むことが大切です。
- ◎ 塩分測定器はホームセンターや薬局などで購入できます。

（大玉村の塩分摂取量は目標値より高い状況）

	男性	女性
日本人目標塩分摂取量(日本人食事摂取基準2020年度版)	7.5g 未満	6.5g 未満
大玉村令和5年度集団健診(特定健診受診者)の尿中塩分量	9.7g	9.5g

【塩分の取り過ぎはなぜ身体によくないか】



【塩分を取り過ぎないためのポイント】

選ぶことで減塩！

① 塩分量を知る

普段食べている食品や調味料に塩分がどれだけ含まれているかを知ることが減塩の第一歩です。
(調味料の塩分)

種類	塩分量 (大さじ1杯あたり)
濃い口しょうゆ	2.6 g
薄口しょうゆ	2.9 g
減塩醤油	1.4 g
みそ(辛みそ・淡色)	2.2 g
みそ(辛みそ・赤色)	2.3 g
中濃ソース	1.0 g
トマトケチャップ	0.5 g
マヨネーズ	0.3 g



大さじ1杯15cc



みそマドラー

② 調味料を計量して使う

計量スプーンやみそを計量するマドラーの活用

③ 減塩食品の活用

調味料や加工食品、菓子類などさまざまな減塩食品があります。

④ ごはん食のすすめ

白米は塩分0gです。食パンや麺類には食塩が含まれています。



食べ方を変えることで減塩！

① 汁物や麺類の汁は残す

味噌汁 1杯 塩分 1.5~2g	ラーメン 1杯 塩分 6.0g
	

② 野菜の摂取で食塩を排泄

野菜・果物、海藻に含まれているカリウムは、塩分の排泄を促します。

※腎機能が低下している方等はカリウムの摂取制限が必要な場合があるので注意する。

③ 醤油やソースは直接かけない

小皿に注いでつけて食べることで、かけ過ぎ防止になります。

また、スプレータイプで醤油がでてくる醤油さしも市販されています。



調理の方法を変えることで減塩！

- ① 肉や魚を焼くときは、焼き目を付けてから調味料を食材の表面につける
調味料を食材の表面につけることで、舌に直接塩味を感じやすくなります。
- ② 汁物は具沢山にする
野菜を多く入れることで野菜からうまみが出て、塩分を控えることができるだけでなく汁の量を減らすことができます。
- ③ 香辛料や酸味、香味野菜を使う
香辛料で風味を加えたり、酢やレモン、生姜などを使うと味にメリハリがつかます。



- ④ 天然だし（昆布・鰹節・煮干しなど）を活用する
だしにも塩分が含まれますが、天然のだしは塩分含有量も少なめで、旨味成分が含まれるため、おいしく感じられます。

保健センターでご家庭の味噌汁やスープなどの塩分濃度を測定できます！

受付時間：9時から16時30分 月曜日から金曜日の平日のみ

開催場所：大玉村保健センター

その他：事前に健康長寿推進係（48-3130）までご連絡ください。

持ち物：味噌汁やスープなどを10cc程度、容器に入れてご持参ください。



- 「塩分測定器 減塩くん」は味噌汁やスープなどの塩分濃度をスイッチひとつで簡単に測定することができます。
- 測定結果は、うす味（0.4%～0.6%）、標準（0.8%～1.0%）、濃い味（1.2%～1.6%）の3段階で、3色より表示されます。

引用・参考文献：・少ないからこそおいしい！美容にいい！健康にいい！美(微)塩生活はじめよう！

- ・保健指導で高血圧パラドックスの解消へ
- ・日本高血圧学会 家庭血治療ガイドライン 2019
- ・こくほweb



大玉村は SDGs を推進しています