

延岡市

# 健康手帳



減塩大使  
のぼるくん



住 所 延岡市 \_\_\_\_\_

氏 名 \_\_\_\_\_

みんなで守ろう！ 「地域医療」

めざそう！ 「健康長寿」のまち延岡



## 各種健(検)診を受けましょう！

延岡市国民健康保険に加入している40歳以上の方は「国保特定健診」を、後期高齢者医療保険に加入している方は「後期高齢者健診」を受けましょう。

また、各種がん検診も行っています。健(検)診を受けて、日頃の健康管理に役立てましょう。詳しくは『健診ガイド』をご覧ください。

なお国民健康保険・後期高齢者医療以外の方は、ご加入の医療保険者にご確認ください。

### 特定健診でわかること

※受診したら P24 に記入しましょう

検査項目		この検査でわかること
診 察	身長・体重・BMI	肥満度を判断する
	腹囲	内臓脂肪の蓄積状態を確認する
	血圧	血管にかかる圧力の状態を確認する
脂 質	中性脂肪	増えすぎると肥満や脂肪肝・動脈硬化の原因になる
	HDL コレステロール	数値が低いと、動脈硬化を進行させる原因になる
	LDL コレステロール	数値が高いと、動脈硬化を進行させる原因になる
肝機能	AST (GOT)	数値が高いと、心臓や筋肉などの臓器の異常や障害が疑われる
	ALT (GPT)	数値が高いと、肝臓障害が疑われる
	γ-GT (γ-GTP)	アルコール性肝障害の早期発見に役立つ
代謝系	空腹時血糖	数値が高いと、糖尿病をはじめ、すい臓、肝臓の病気が疑われる
	ヘモグロビンA1C	過去1～2か月間の平均的な血糖値の状態がわかる
尿検査	尿糖	糖尿病の進行度合いを判断することができる
	尿潜血	腎臓・膀胱・尿道などの異常の発見に役立つ
	尿蛋白	腎臓の異常、障害が疑われる
腎機能	血清クレアチニン	腎機能低下を早期に発見するのに役立つ
	推算 GFR 値	腎機能障害の指標となる
尿 酸		数値が高い状態が続くと「痛風」を引き起こす
血清アルブミン (後期高齢者健診のみ)		数値が低いと栄養状態の低下が疑われる

### 各種がん検診等の内容

※受診したら P27 に記入しましょう

検診名	検査内容	検診名	検査内容
結核・肺がん検診	胸部レントゲン	前立腺がん検診	血液検査 (PSA 検査)
	胸部ヘリカルCT	乳がん検診	マンモグラフィ・超音波検査
胃がん検診	胃カメラ	子宮がん検診	細胞診
	胃透視 (バリウム)	肝炎ウイルス検診	血液検査
胃がんリスク検査	血液検査 (ピロリ菌、ペプシノゲン)	成人歯科健診	口腔内検査
大腸がん検診	便潜血検査		



# がん検診、受けていますか？

がんは早期発見・早期治療で治る可能性の高い病気で、定期的ながん検診を受診することが大切です。

**近年では、2人に1人が“がん”にない、  
男性の4人に1人、女性の6人に1人が  
“がん”で亡くなっています。**

もう他人事とは思えません。



## 部位別がんの情報

胃がんは、近年減少傾向にあるものの依然として発症も死亡も多く、肺がん、大腸がん、子宮がん、乳がんは増加傾向にあります。

肺がんは40歳代後半から、大腸がんは50歳代から増加しはじめ、高齢になる程多くなります。

乳がんは40～50歳代をピークに発症が増加し、子宮がんは20歳代後半から増えています。

がんを早期に発見するためには、**定期的ながん検診を受ける**ことが大切です。

また、検診結果で精密検査が必要な場合は、必ず精密検査を受けましょう。がんだけでなく、他の病気が見つかる場合もあります。

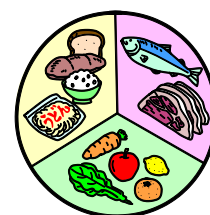
●新たにがんと診断された人が多い部位（2019年：全国）

	男性	女性
1位	前立腺	乳房
2位	大腸	大腸
3位	胃	肺
4位	肺	胃
5位	肝臓	子宮

（がんの統計 2023年版より）

## 「がんを防ぐための新12か条」

- 1条 たばこは吸わない
- 2条 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
- 3条 お酒はほどほどに
- 4条 バランスのとれた食生活を
- 5条 塩辛い食品は控えめに
- 6条 野菜や果物は豊富に
- 7条 適度に運動
- 8条 適切な体重維持
- 9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 10条 定期的ながん検診を
- 11条 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
- 12条 正しいがん情報でがんを知ることから



**がんを寄せつけない  
生活を心がけ、  
定期的ながん検診を  
受けましょう。**



（がん研究振興財団作成）

# ロコモティブシンドローム

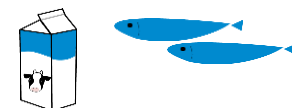
ロコモティブシンドローム（ロコモ）とは「運動器症候群」のことで、「立つ、歩く」などの運動機能が低下した状態をいいます。進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。

## こんな状態は要注意！7つのロコチェック 1つでも当てはまるものがあれば要注意！

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり、すべったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事（布団の上げ下ろし等）が困難である
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

## 骨や筋肉は毎日の食事で作られる

◎骨のもと ～ カルシウム 合わせて摂ろう♪  
牛乳・乳製品・小魚など  
ビタミンD  
カルシウムの吸収アップ  
干し椎茸、青魚 など



◎筋肉のもと ～ たんぱく質  
肉、魚、卵、大豆・大豆製品など  
ビタミンB<sub>6</sub>  
たんぱく質合成を促す  
レバー、鶏胸肉、まぐろ、バナナ など



まずは主食・主菜・副菜<sup>(※1)</sup>をそろえること。  
毎日そろえるのは難しくても1週間でバランスがとれれば大丈夫です 😊

(※1) 6ページ参照

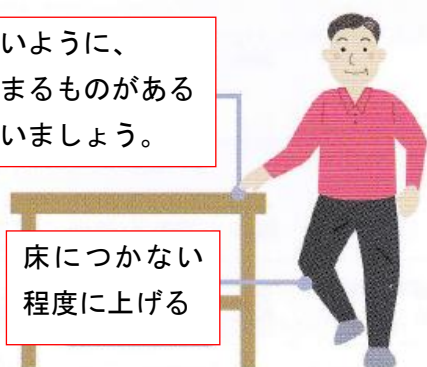
## 貯筋で予防!

ロコモを防ぐ「ロコトレ（ロコモーショントレーニング）」はたった2つの運動です。自分のペースで毎日続けて、いつまでも元気な足腰を手に入れましょう。

### 1. 片脚立ち ～バランス能力をつける～ 【左右1分間ずつ×1日3回】

- ①姿勢をまっすぐにして立ちます。
- ②床につかない程度に、片脚を上げます。

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。



### 2. スクワット ～下肢筋力をつける～ 【5～6回×1日3回】

- ①肩幅より少し広めに足を広げ、つま先は30度くらい開きます。
- ②膝がつま先より前に出ないようにして、立ち座りの動作を繰り返します。



- 【ポイント】
- ・息を止めずに、太ももの前や後ろの筋肉を意識しながら行いましょう♪
  - ・反動をつけずゆっくりと動かしましょう♪

～ ストップ! みやぎき ロコモ より



毎月6日は「のべおか減塩の日」!



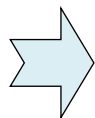
## 高血圧を予防しよう!

### 放っておくと怖い、高血圧

血圧が高い状態が続くと、血管に負担がかかり血管が詰まったり破れたりすることで、脳卒中や心筋梗塞といった循環器疾患や腎臓病などが引き起こされます。

腎臓の病気なんて、自分には関係ないと思っていませんか? 「成人の約8人に1人」は慢性腎臓病(CKD)と推計されています。CKDの初期は、自覚症状がなく知らないうちに病気が進行していることがあります。

〜リスク〜



〜生活習慣病〜



### 生活習慣が血圧にも影響します

<生活習慣の改善ポイント> 生活習慣を改善すると、血圧が下がるだけでなく、降圧薬の働きをよくしたり、減量を助ける効果も期待されます。

#### 1. 減塩 1日の塩分摂取量を6g未満にする

- ① 減塩調味料を使ってみる
- ② 麺類の汁は残すこと
- ③ アルコールに注意

つまみは塩分控えめなものを選ぶ

- ④ だしや酸味、香辛料を活用
- ⑤ 新鮮な食材の持ち味を活かして
- ⑥ 練り製品・加工食品は控えめに



#### 2. 野菜・果物 積極的に摂取する(腎障害や糖尿病の方は主治医と相談を!)

#### 3. 脂質 コレステロールや飽和脂肪酸(バター等)の摂取を控え、青魚を積極的にとる

#### 4. 適正体重の維持 BMIを25未満に(BMI=体重kg÷身長m÷身長m)

#### 5. 運動 有酸素運動を定期的に(心臓や腎臓に疾患がある場合は主治医と相談を!)

#### 6. 節酒 男性で焼酎半合、ビール中ビン1本が目安、女性は男性の半分程度

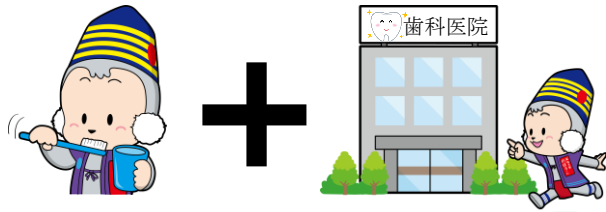
#### 7. 禁煙 受動喫煙防止も必要

— 高血圧治療ガイドライン2019より —

## 「歯と口の健康」は健康長寿への第1歩

唾液がきちんと出ること、物をしっかり噛んで食べられること、口の中に慢性的な炎症（歯周病など）がないことが、健康長寿を実現する第一歩です。

お口の健康は全身の健康に関わります。いつまでも健康に過ごすため、毎食後の歯みがき・デンタルフロス等を使った家庭でのケアに加え、定期的な健診・メンテナンスを受け、歯と口の健康を守りましょう。



### 歯周病チェックポイント

- |                  |                   |
|------------------|-------------------|
| ①タバコを吸う          | ⑦歯磨きのときに歯ぐきから血が出る |
| ②柔らかい食べ物や甘いものが好き | ⑧歯ぐきが腫れることがある     |
| ③歯石を取ってもらったことがない | ⑨歯と歯の間に物がはさまる     |
| ④歯並びが悪い          | ⑩口臭が強いと言われたことがある  |
| ⑤口を開けて眠る         | ⑪歯が浮いた感じがする       |
| ⑥太っている           | ⑫歯がグラグラする         |

①～⑥に該当した人：歯周病になる可能性が高い。お口のお手入れに十分注意しましょう。

⑦～⑫に該当した人：歯周病の可能性が高い。早めに歯科受診することをお勧めします。

（参考：厚生労働省保健指導における学習教材集）

### かかりつけ歯科医をもちましょう！

歯の健康は、全身の健康や噛む力、呼吸・発音の仕方など一生に関わるものです。

治療だけでなく、予防のためのアドバイスをしてもらえるかかりつけ

歯科医は、はつらつ人生に欠かせないパートナーです。

少なくとも年に1回は、お近くの歯科医院で健診を受診しましょう。



- ・延岡市では18歳以上の市民を対象に、無料の成人歯科健診を実施しています。  
※ただし、治療中の方は対象外です。
- ・直接、市内の歯科医院へお申し込みください。

# 栄養バランスを心がけよう！

## 食べる量は自分の手で確認！

※主菜、副菜は1日分の量を示しています

～手の大きさは体格と比例すると言われていています～

砂糖や油脂類や果物は食べすぎに注意  
しましょう！

### 主食：ご飯・パン・めん

働き：エネルギーのもとになる  
不足した場合：疲れやすい、体力の低下



1食あたり手のひら茶碗で軽く1～1.1/2杯



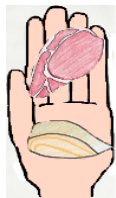
手の厚み



ご飯と同じ

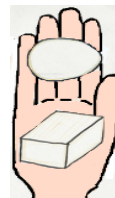
### 主菜：肉・魚・卵・豆腐

働き：血や肉となる  
不足した場合：体力や免疫力の低下、貧血



肉：左手の指4本分・手の厚さ  
脂身の多いものは指をつけて  
脂身の少ないものは指を広げて

魚：手のひらの大きさ・手の厚さ



卵：右手にのせる

豆腐：手のひらの大きさ  
手の2倍の厚さ

### 副菜：野菜・きのこ・海草・果物

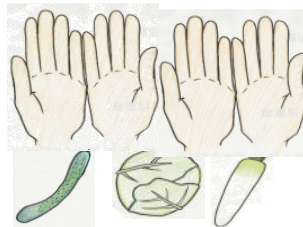
働き：体の調子を整える  
不足した場合：体調を崩しやすい、疲れやすい  
便秘になる

緑黄色野菜



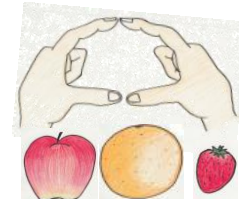
両手山盛り1杯

その他の野菜・こんにゃく・海草



両手山盛り2杯

果物



親指と人差し指の輪に入るくらい  
(どれかひとつ)

栄養相談（要予約）

○相談日：毎月第2火曜日※祝日の場合は第3火曜日に振替

○場所：市健康長寿課 ○問い合わせ：健康長寿課 22-7014

## よく噛むことは体に良い

「よく噛んでゆっくり食べる人」と「早食いの人」を比較した結果、「ゆっくり食べる人」の方が体重、血圧、中性脂肪・LDL コレステロール、腹囲の数値が良かったことが分かりました。（15,000人延岡市民データ）

ゆっくり食べるには・・・

‘一口ごとに箸を置く’ ‘数えてから食べる’ ‘野菜から食べる’

ことに意識してみましよう。





## あなたのこころ、元気ですか？

誰にでもある軽い不調からこころの病気になることがあります。こころの病気のサインに気づき、気になる症状が続くときは、早めに相談しましょう。



### 【こころの健康度自己評価票】

ここ2週間のあなたに当てはまる方を選んでください

- |                                  |    |     |
|----------------------------------|----|-----|
| 1 毎日の生活に充実感がない                   | はい | いいえ |
| 2 これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった      | はい | いいえ |
| 3 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる    | はい | いいえ |
| 4 自分が役に立つ人間だと思えない                | はい | いいえ |
| 5 わけもなく疲れたような感じがする               | はい | いいえ |
| 6 死について何度も考えることがある               | はい | いいえ |
| 7 気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがある     | はい | いいえ |
| 8 最近(ここ2週間)ひどく困ったことやつらいと思ったことがある | はい | いいえ |

※6の死は「自殺に結びつくような死」を意味します。

※8は内容により判断(配偶者や家族の死亡 親戚や近隣の人の自殺 医療機関からの退院などの場合)

「はい」が  
1～5の項目で2つ以上  
6～7の項目で1つ以上  
8に該当した場合



いずれかに該当すれば  
専門家(医師や保健師等)  
への相談を勧めます

引用：「うつ状態のスクリーニングとその転機としての自殺予防システム構築に関する研究」報告書

### 1人で悩まないで誰かに相談してみませんか？

名称	電話	備考
こころに関する 相談機関	延岡市健康長寿課 (いきいき健康相談)	22-7014 (22-7060) 8:30~17:15 月~金(祝日、年末年始を除く)
	延岡保健所	33-5373 8:30~17:15 月~金(祝日、年末年始を除く)
	こころの電話	0985-32-5566 9:00~19:00 月~金(祝日、年末年始を除く)
	NPO 法人国際ビフレンダーズ 宮崎自殺防止センター	0985-77-9090 20:00~23:00 月・水・金・日
	宮崎いのちの電話	0570-783-556 0985-89-4343 21:00~4:00 月・水・金 18:00~4:00 火・木・土・日
	よりそいホットライン	0120-279-338 年中無休(24時間)



# 感染症を予防しましょう！

新型コロナウイルスをはじめとした感染症を予防するため、以下の点に注意しながら生活しましょう。

## 1 正しい手洗い・うがい！

- ① 流水でよく手を洗い流す。
- ② 石鹸を使い、**手のひら**→**手の甲**→**指の間**→**指先・爪の間**→**親指**→**手首** の順に約30秒間丁寧に洗う。
- ③ 十分に水で流す。
- ④ 口の中に水を含み、食べかすなどの汚れを浮かし吐き出す。
- ⑤ もう一度水を含み、15秒ほど上を向いてガラガラうがいをする。
- ⑥ 清潔なタオルでよく拭き取って乾かす。



## 2 加湿と換気

- ① 部屋の中の湿度を50～60%以上に保つ。
- ② 換気により空気中のウイルス量を減らす。



【自宅でできる加湿と換気！】

### <加湿>

- ・濡れタオルや洗濯物を室内に干す
- ・水を入れたコップを置く
- ・入浴後に浴室のドアを開ける
- ・床を水拭きするなど

### <換気>

- ・対角線上にある窓を2か所開けて、空気の通り道をつくりましょう。  
窓が1つしかないもしくは窓がない部屋の場合は…  
部屋のドアを開けて、扇風機などを窓や部屋の外へ向けて、空気を外へ流しましょう。浴室などの換気扇も併用すると家の外へ空気を流すことができます。

## 3 休養と栄養

身体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日頃から心掛けましょう。

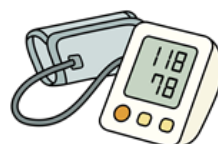


# 血圧を測定し記録しましょう

血圧は常に変動しており、たまに測定するだけでは判断できない場合もあります。普段の血圧の状態を正確に知るために、正しい測り方を参考に毎日測定し、記録することが大切です。

## 1 血圧計の選び方

上腕で測るタイプがおすすめです。



## 2 正しい測り方

### 測定のタイミング

- 1日2回（朝・夕）行う  
できれば毎日同じ時間帯に測定する

- 【朝】・起床後1時間以内
  - ・トイレに行ったあと
  - ・朝食前
  - ・服薬前

- 【夜】・寝る直前
  - ・入浴や飲酒の直後は避ける



### 測定時のポイント

- ① 椅子に座って1～2分経ってから測定する  
座ってすぐは血圧が安定していないこともあるため  
腕の力をぬいてリラックスすることも大切！
- ② 薄手のシャツ1枚なら着たままでもOK
- ③ カフは心臓と同じ高さにする  
カフが心臓より低い位置だと測定値が不正確になる場合があるため



## 3 記録する

測定値は記録して、主治医に見てもらいましょう。  
降圧剤の種類を変えたり、増量や減量をする大切な判断材料となります。

P. 10～P. 24 は測定した血圧を記録する欄になります。ご利用ください。

日付	血圧	脈拍	歩数	体重	備考
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	

日付	血圧	脈拍	歩数	体重	備考
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	

日付	血圧	脈拍	歩数	体重	備考
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	

日付	血圧	脈拍	歩数	体重	備考
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	

日付	血圧	脈拍	歩数	体重	備考
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	

日付	血圧	脈拍	歩数	体重	備考
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	



日付	血圧	脈拍	歩数	体重	備考
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	



日付	血圧	脈拍	歩数	体重	備考
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	



日付	血圧	脈拍	歩数	体重	備考
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	

日付	血圧	脈拍	歩数	体重	備考
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	



日付	血圧	脈拍	歩数	体重	備考
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	
	■		歩	kg	



日付	血圧	脈拍	歩数	体重	備考
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	
	▪		歩	kg	

## 特定健診の記録

☆今年の健診の結果を記録するか、結果表を貼っておきましょう。

《健診日》                      年                      月                      日

	検査項目	結果	基準値 (保健指導判定値)
身体計測	身長	cm	BMI の値で～24.9
	体重	Kg	
	BMI		
	腹囲	cm	男性 85 未満 女性 90 未満
血圧	収縮期血圧	mmHg	129 以下
	拡張期血圧	mmHg	84 以下
肝機能	AST (GOT)	IU/L	30 以下
	ALT (GPT)	IU/L	30 以下
	γ-GTP	IU/L	50 以下
糖代謝	血糖	mg/dl	99 以下
	ヘモグロビン A1c	%	5.5 以下
脂質	中性脂肪	mg/dl	149 以下
	HDL コレステロール	mg/dl	40 以上
	LDL コレステロール	mg/dl	119 以下
腎機能	クレアチニン	mg/dl	男性 ～1.04 女性 ～0.79
	推算 GFR		年齢により異なる
	尿酸	mg/dl	7.0 以下
	血清アルブミン	g/dl	3.9 以上 (後期高齢者健診のみ実施)
尿検査	糖		陰性 (-)
	蛋白		陰性 (-)
	潜血		陰性 (-)
<b>詳細な健診 (詳しい検査が必要な場合に行います)</b>			
	心電図	異常あり (疑) 異常認めず	
貧血	血色素量	g/dl	男性 13.1～17.9 女性 12.1～15.9
	ヘマトクリット	%	45.9 以下

※基準値は、年齢や実施機関によって異なる場合があります。

## 特定保健指導の記録

実施日	年      月			
目 標	体重	k g	腹囲	c m
	その他			
【目標達成のために取り組むこと】				
【取り組んだ結果】				
実施日	年      月			
目 標	体重	k g	腹囲	c m
	その他			
【目標達成のために取り組むこと】				
【取り組んだ結果】				

## 訪問指導・健康相談・学習会の記録

年月日	内 容

## 特定保健指導の記録

実施日	年      月	
目 標	体重                      k g	腹 囲                      c m
	その他	
【目標達成のために取り組むこと】		
【取り組んだ結果】		
実施日	年      月	
目 標	体重                      k g	腹 囲                      c m
	その他	
【目標達成のために取り組むこと】		
【取り組んだ結果】		

## 訪問指導・健康相談・学習会の記録

年月日	内 容

## がん検診等の記録

	胃がん	胃がんリスク	大腸がん	結核・肺がん
受診年月日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
結 果	所見なし/精密検査 ( )	A・B・C・D	所見なし/精密検査 ( )	所見なし/精密検査 ( )
受診機関名				
精密検査 受診年月日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
結 果				
受診機関名				

	乳がん	子宮がん	前立腺がん	肝炎ウイルス	
受診年月日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	
結 果	所見なし/精密検査 ( )	所見なし/精密検査 ( )	所見なし/精密検査 ( )	B型 判定	陰性・陽性
受診機関名				C型 判定	陰性・陽性
精密検査 受診年月日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	受診 機関	
結 果				※肝炎ウイルス検査 を一度受けた方は、 基本的には受ける必 要はありません。	
受診機関名					

## 歯科健診の記録

受診年月日	虫歯	歯周病	実施機関名
年 月 日	あり・なし ( )	あり・なし ( )	

# 握力を測ってみましょう！

握力とは、物を握るときに発揮される力のことです。握力は全身の筋力と関連があることがわかっているため、全身の筋力の程度を知ることができるともいわれています。

**【測り方】**

- ① 握力計の握り幅を調節します。  
(人差し指の第2関節が直角になるように。)
- ② 両足を自然に開き安定した姿勢で、握力計の示針を外側にし、体に触れないように力いっぱい握ります。



(健康長寿ネット)

## 握力の記録

	右	左
1 回目		
2 回目		
平均		

※平均値は1回目と2回目の数値の高い方で計算します。

### 〈参考：各年代の平均値〉

年齢	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49
男性	44.80	45.84	46.47	46.44	46.17	45.73
女性	27.35	27.75	28.05	28.54	28.38	28.55

年齢	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79
男性	45.42	44.49	42.38	39.32	37.70	35.01
女性	27.34	26.74	26.27	25.25	23.96	22.47

(出典：令和4年度 スポーツ庁「体力・運動能力調査」)

## 電話帳

名 称		電 話	備 考
延 岡 市	健康長寿課 (いきいき健康相談)	22-7014 (22-7060)	8:30~17:15 月~金 (祝日を除く)
	総合福祉課	22-7016	
	介護保険課	22-7069	
	国民健康保険課 健診指導係	22-7051	
	障がい福祉課	22-7059	
	なんでも総合相談センター	20-7105	9:00~16:00 毎日 (365日体制)
延岡保健所		33-5373	8:30~17:15 月~金 (祝日を除く)
急病セン ター等	延岡市夜間 急病センター	21-9999	出北6丁目1621 (医師会病院となり)
	子ども救急医療 電話相談	#8000	19:00~8:00 毎日 (365日体制)
	デイリーテレホンサービス 休日当番医案内	35-5000	
	県北救急医療ダイヤル	0120-865-554 <small>ハロ-午後5時</small>	月~土 17:00~8:00 <small>日・祝日・年末年始 24時間対応</small>
こころに 関する 相談機 関	こころの電話	0985-32-5566	9:00~19:00 月~金 (祝日を除く)
	自殺防止電話 NPO 法人宮崎自殺防止センター	0985-77-9090	20:00~23:00 月・水・金・日
	宮崎いのちの電話	0570-783-556 0985-89-4343	21:00~4:00 月・水・金 18:00~4:00 火・木・土・日
	よりそいホットライン	0120-279-338	年中無休 (24時間)

### <健康相談・血圧測定>

無料です！お気軽にご参加ください♪

#### ① 北老人福祉センター

日時：毎月第1金曜日  
13時~16時  
場所：延岡市山下町1丁目7-9  
電話：21-6673



#### ② 南老人福祉センター

日時：毎月第2金曜日  
13時~16時  
場所：延岡市平原町2丁目790-3  
電話：21-2825

# 毎月6日は「のべおか減塩の日」

めざせ！1日塩分6g

## 簡単に塩分を減らせる3つの方法

**01** 調味料は「かけて食べる」より「つけて食べる」

調味料の量はつけて食べる方がコントロールできます

つけ方も工夫して、必要以上に塩分を摂らないよう気を付けましょう

**02** 汁物は飲みすぎないように

麺類の汁物は塩分を多く含んでいることがあります

みそ汁も、具を多くして汁の量を減らすようにしましょう



**03** 減塩されている食品を使ってみましょう

私たちは1日の塩分の約半分を調味料から摂取しています

調味料を減塩することで、手軽にたくさんの減塩を達成できます



### 😊 味噌汁(いりこだし) の作り方😊

#### (4人分の材料)

水 . . . 800cc

いりこ . . . 24g (頭と腹を除いて)

合わせ味噌 . . . 36g (だし汁600ccに対して)



#### (作り方)

1. いりこの頭と腹を取り除き、8～10時間くらい水につけておきます。
2. 強火にかけ、アクを除いて火を止め、いりこを取ります。
3. 好きな具を入れて火を通し、味噌を入れて溶きます。

小松菜や大根、もやしなど野菜をたくさん入れるのがおすすめです♪

延岡市作成の健康手帳原稿は

延岡市ホームページからダウンロードできます。

合わせて、厚生労働省の健康手帳原稿も掲載しています。

健康手帳 令和6年4月第17版

発行 延岡市健康長寿課

宮崎県延岡市東本小路2番地1

電話 0982-22-7014