

健康手帳



のべおか健康マイレージアプリを
活用しましょう!



目次	
健康寿命をのばしましょう	1
各種健（検）診を受けましょう	2
がん検診を受けていますか？	3
生活習慣病を防ごう	4
適度な運動をしよう	5
十分な睡眠をとろう	6
禁煙をしよう	7
お酒と上手に付き合おう	8
ロコモティブシンドローム	9
高血圧を予防しよう	10
歯と口の健康	11
栄養バランスを心がけよう	12
あなたのこころ、元気ですか？	13
感染症を予防しましょう	14
自己検脈を試してみよう	15
血圧を測定し記録しましょう	16
血圧等の記録	17～28
特定健診の記録	29
特定保健指導の記録	30
がん検診・歯科健診の記録	31
握力の記録	32
相談電話	33
メモ欄	34

…健康寿命をのばしましょう…

健康寿命とは、日常生活に制限のない期間を指します。起床、衣類着脱、食事、入浴などの普段の生活における動作が一人ででき、外出、仕事、家事、学業、運動などに制限がない期間です。日本人の平均寿命と健康寿命の差、つまり、不健康な期間は約10年もあることがわかっています。平均寿命以上に健康寿命をのばすことが大切です。

この手帳は、健康診査、健康相談などの記録をとり、あなたの健康を守るためにお役立てください。



…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P29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

各種がん検診等の内容

※受診したらP31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		

…がん検診を受けていますか？…

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”になり、
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（2020年：全国）

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

（引用：がんの統計 2025年版）

「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

（引用：公益財団法人がん研究振興財団）



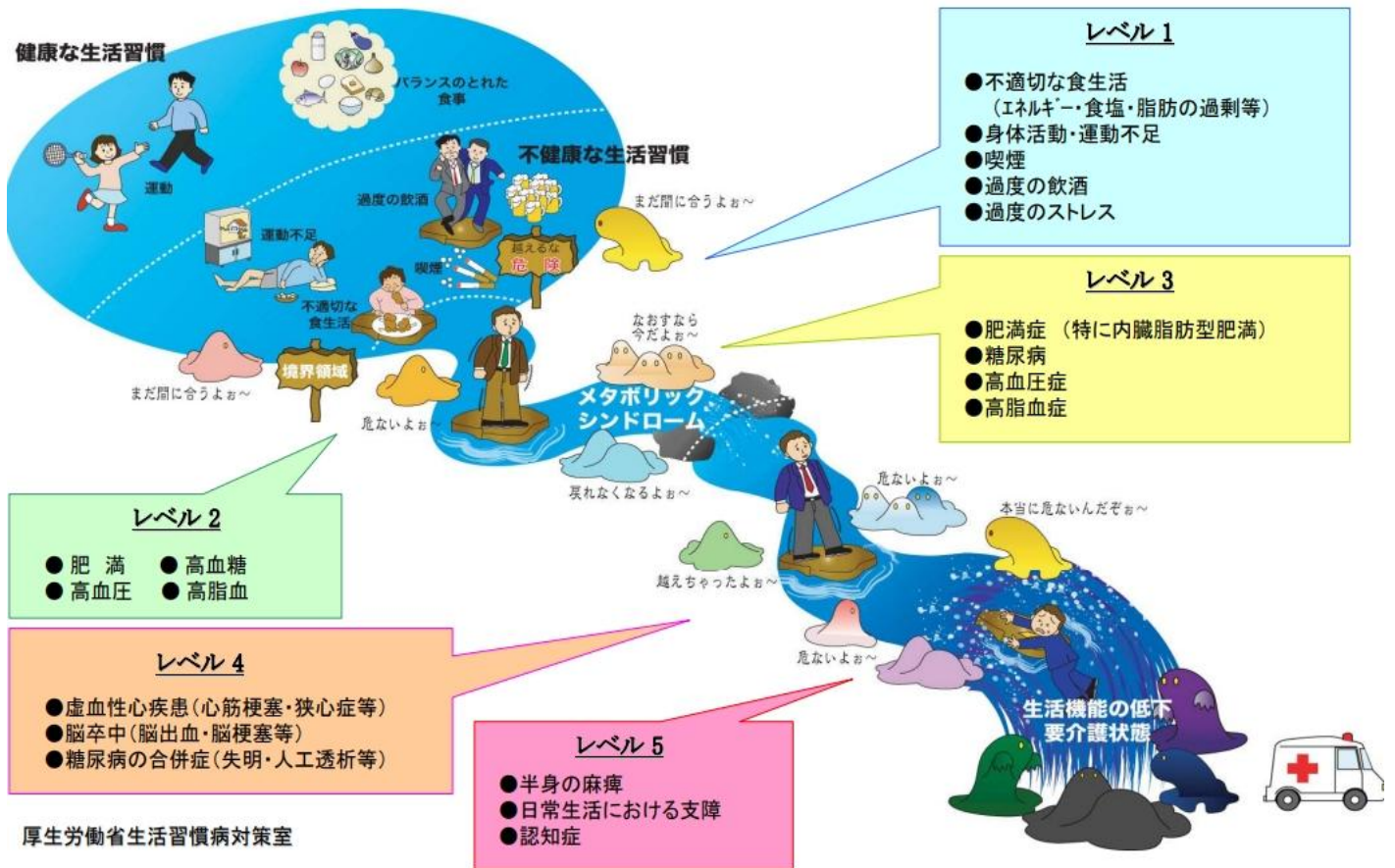
**がんを寄せつけない
生活を心がけ、
定期的ながん検診を
受けましょう。**



...生活習慣病を防ごう...

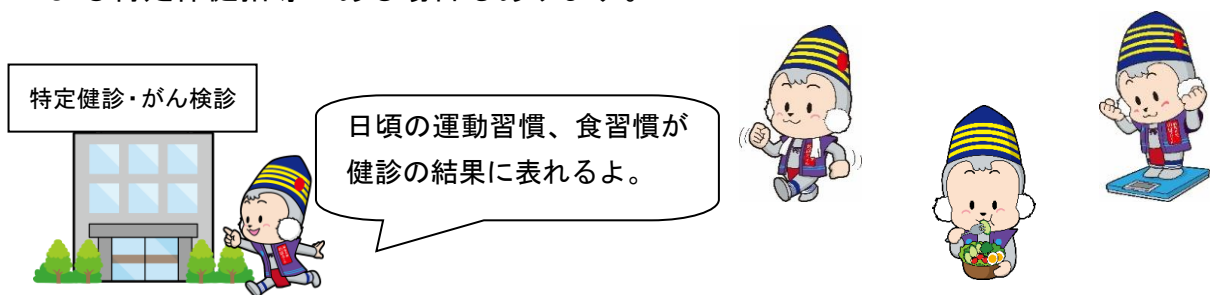
生活習慣病は、がん（悪性新生物）、心疾患（狭心症や心筋梗塞など）、脳血管疾患（脳梗塞やくも膜下出血など）といった病気が含まれます。発症リスクを下げるためにも、身体活動・運動（P5）、休養・睡眠（P6）、喫煙（P7）、飲酒（P8）、栄養・食生活（P12）等を適切に保ちましょう。ただし、生活習慣病の発症には、生活習慣だけでなく、遺伝的要因や社会環境要因などの複数の要因が影響するという点に配慮が必要です。

生活習慣病のイメージ



生活習慣病は、日本人の死因の半数以上を占めています。特に、がんは30年以上連続で日本人の死因第1位となっています。

生活習慣病の予防と早期発見・治療に重要なのが「特定健診・特定保健指導」や「がん検診」などの定期的な受診です。初期の生活習慣病は、特に自覚症状がないことが多いため、いつの間にか病気が進行してしまう危険性があります。そのため、年に1回は健診を受けて、自分の健康状態を常に正しく把握しておきましょう。受診後に、保健師や管理栄養士による特定保健指導がある場合もあります。





...適度な運動をしよう...

日常の身体活動量を増やすことで、生活習慣病の発症やこれを原因として死亡に至るリスク及び加齢に伴う生活機能低下をきたすリスクを下げる事ができるとされています。

〈身体活動・運動量の目安〉

★個人差を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組みましょう！

	身体活動	座位行動
高齢者 	歩行又はそれと同等以上の身体活動を 1日 40分以上 (1日約 6,000歩以上) 運動 有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運動・柔軟運動など多要素な運動を週3日以上 【筋力トレーニングを週2~3日】	座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意する。 (立位困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないように少しでも身体を動かす)
成人 	歩行又はそれと同等以上の身体活動を 1日 60分以上 (1日約 8,000歩以上) 運動 息が弾み汗をかく程度以上の運動を週60分以上 【筋力トレーニングを週2~3日】	

ウォーキングに挑戦してみよう！

これまで運動の習慣がなかった人や運動が苦手な人も、歩くことから始めてみませんか？

視線は自然に前を向き、頭を天から吊り上げられているような気持ちで高くして背筋を伸ばします



肘を曲げて腕を振ります

第1趾(足の親指)~第5趾(足の小指)まですべての指が動くようにします。

足は後ろ足のつま先で地面を踏み込むようにして重心を前に移動させます

今より10分多くからだを動かすことから始めましょう！

ココカラ+10分プラス・テン

筋トシ



ウォーキング



掃除



通勤



良質な睡眠で心身ともに健康に！

睡眠は、どの年代においても健康増進・維持に不可欠な休養活動です。

(推奨される睡眠時間)

年齢	睡眠時間
20～59 歳	6～9 時間
65 歳以上	6～8 時間

(良い睡眠の目安)

睡眠後の休養感、つまり「睡眠で休養がとれている感覚」が重要です！

(※睡眠には個人差があり、持病等によっても睡眠の状況が変化する可能性があります。)

睡眠時間による健康へのリスク

成人期 (睡眠不足)

- ・肥満や生活習慣病 (高血圧、糖尿病、脳血管疾患)、心疾患の発症リスクとなります。
- ・認知症、うつ病などの発症リスクとなります。
- ・仕事の作業効率が低下します。

高齢者 (長時間睡眠)

- ・アルツハイマー病の発症リスクとなります。
- ・ベッドや布団で過ごす時間が長くなると、日中の活動量が減少します。

良質な睡眠をとるために

朝

- ・長い時間寝床で過ごさない
成人：睡眠時間6時間以上を目安
高齢者：床上時間が8時間以上にならない

昼

- ・日中になるべく多く太陽の光を浴びる
- ・日中は長時間の昼寝は避けて運動を習慣付ける
- ・カフェイン、飲酒、喫煙を控える

夜

- ・寝床には眠くなってから入る
(寝床内でテレビやスマホを見ない)
- ・寝室はなるべく暗く、心地よい温度に



生活習慣や睡眠環境、嗜好品の取り方を見直しても症状が続き、日常生活に支障をきたす場合には、睡眠障害の可能性があるので、早めに医療機関を受診しましょう。



...禁煙をしよう...

たばこの煙には、4,000種類以上の科学物質が存在し、ニコチンやタールをはじめ、約200種類の有害物質、約60種類以上の発がん物質が含まれています。これらの物質が、DNAに傷をつけたり、細胞に炎症を起こしたり、活性酸素を生じさせたりなど、からだにさまざまな悪影響を及ぼし、病気を引き起こします。

また、喫煙をしていると食事の偏りや身体活動の不足など、他の生活習慣の乱れを伴う可能性もあります。

たばこが体に与える影響

【がん】

鼻腔・副鼻腔がん
口腔・咽頭がん
喉頭がん
食道がん
肺がん
肝臓がん
胃がん
すい臓がん
膀胱がん
子宮頸がん



【がん以外の病気】

脳卒中
歯周病
慢性閉塞性肺疾患
呼吸機能低下
虚血性心疾患
腹部大動脈瘤
動脈硬化症
2型糖尿病

【妊娠・出産】

早産
低出生体重
胎児発育遅延



受動喫煙・加熱式たばこについて

他人の喫煙により、たばこから発生した副流煙にさらされる受動喫煙も、肺がんや虚血性心疾患等のリスクを高めるとされています。加熱式たばこ使用による長期の健康影響についてはまだ明らかではないが、たばこに関連する病気のリスクが高まるといわれています。



喫煙による5つの「もったいない」

- ① 時間を奪われる（1本5分の禁煙でも15本で1日1時間以上奪われている）
- ② 老けてみえる（皮膚が黒ずんだり、しわが増える）
- ③ たばこ代がかかる
- ④ 病気になって医療費がかかる
- ⑤ 家族も道連れにする（受動喫煙により家族も病気になりやすい）



延岡市には禁煙治療に保険が使える医療機関や禁煙支援薬剤師のいる、薬局があります。詳しくは、健康長寿課（Tel22-7014）までご連絡ください。

・・・お酒と上手に付き合おう・・・

飲酒は健康だけでなく、様々な影響をおよぼします。一人ひとりがアルコールのリスクを理解し、健康に配慮した飲酒を心がけましょう。

【飲酒による健康障害】

アルコールは主に小腸から吸収されたのち血液中に入り、全身に染み渡ります。アルコールの影響は肝臓だけでなく全身に及び、さまざまな健康障害をもたらします。



あなたの行動をチェック！



お酒との付き合い方を見直そう

- ・ 自らの飲酒状況などを把握する
- ・ あらかじめ量を決めて飲酒する
- ・ 飲酒前、飲酒中に食事をとる
- ・ 飲酒の合間に水を飲む
- ・ 1週間のうち、飲まない日を設ける

以下のような飲酒や飲酒後の行動は避けましょう

- ・ 一時多量飲酒
(急いで飲まないようにしましょう)
- ・ 他人への飲酒の強要
- ・ 不安や不眠を解消するための飲酒
- ・ 病気など療養中の飲酒や服薬後の飲酒
- ・ 飲酒中、飲酒後の運動や入浴

(引用：健康に配慮した飲酒に関するガイドライン)

【お酒に含まれる純アルコール量の目安】

アルコールの体や精神に対する影響は、飲んだ酒の量ではなく、摂取した純アルコール量が基準となります。

飲酒量（純アルコール量）が多くなることは、病気や怪我の可能性を高めるだけでなく、飲酒後の危険な行動につながる可能性も高くなります。

純アルコール量 (g) = 摂取量 (ml) × アルコール濃度 (度数/100) × 0.8 (アルコールの比重)

種類	量	純アルコール換算 (g)
ビール	レギュラー缶 350ml	14 g
日本酒 (15%)	1合 180ml	22 g
焼酎 (20%)	1合 180ml	29 g
チューハイ (9%)	レギュラー缶 350ml	25 g
ワイン (12%)	ワイングラス 120ml	12 g
ウイスキー (40%)	シングル水割り (原酒で 30ml)	10 g



★飲酒チェックツール (アルコールウォッチ)

自分が飲んだお酒の種類を選ぶと、簡単に総飲酒量 (純アルコール量) とお酒の分解にかかる時間が計測できます。

自分の健康を管理するための方法の1つとして、活用してみましょう。



…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

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♪

多くの種類の食品を摂ろう！

合言葉は「さあにぎやかにいただく」



① **さかな**：動物性たんぱく質やカルシウム、ビタミンDが豊富

② **あぶら**：適度な油脂分は細胞などをつくるのに必要

③ **にく**：良質なたんぱく質の代表



④ **ぎゅうにゅう**：たんぱく質とカルシウムが豊富



⑤ **やさい**：ビタミンや食物繊維を十分に摂れる

⑥ **かいそう**：低エネルギーでもミネラルと食物に

⑦ **に**

⑧ **いも**：糖質でエネルギー補給。ビタミン、ミネラルも含む

⑨ **たまご**：いろいろな調理法で簡単にたんぱく質が摂れる

⑩ **たいず**：たんぱく質の素になる必須アミノ酸やカルシウムも豊富



⑪ **くだもの**：ミネラル、ビタミンが多く食物繊維も摂れる



毎月6日は「のべおか減塩の日」!

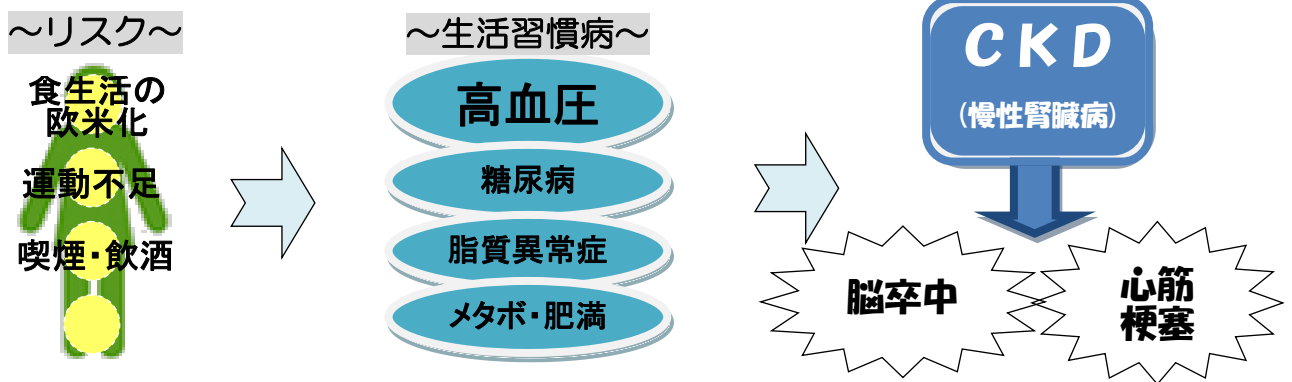


...高血圧を予防しよう...

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。



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. 適切な食塩摂取 1日の塩分摂取量を6g未満にする

- ① 減塩調味料・減塩食品を使う
- ② 麺類の汁は残す
- ③ だしや酸味、香辛料を活用する
- ④ 新鮮な食材の持ち味を活かす



栄養成分表示

1袋(0g)当たり	
エネルギー	Okcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	0g



⑤ 練り製品・つまみ・その他加工食品は栄養成分表示を確認して選ぶ

※ 食塩摂取の適正化は、子どもや若い世代からとても大切です。

- 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



(参考:高血圧治療ガイドライン2025)

... 歯と口の健康 ...

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。



歯周病について

- ・ 歯周病とは、細菌の感染によって引き起こされる炎症性疾患で、歯の周りの歯ぐき（歯肉）や歯を支える骨などが溶けてしまう病気です。
- ・ 30歳以上の成人の約80%が歯周病またはその予備軍（歯肉炎）とされています。

歯周病セルフチェックリスト



以下のような症状があったら、歯周病の可能性がります。歯科医院で治療を受けましょう。

- 朝起きたときに、口のなかがネバネバする。
- 歯みがきのときに出血する。
- 硬いものが噛みにくい。
- 口臭が気になる。
- 歯肉がときどき腫れる。
- 歯肉が下がって、歯と歯の間にすきまができてきた。
- 歯がグラグラする。

〈歯周病を進行させる因子〉

- ・ 糖尿病
- ・ 喫煙
- ・ ストレス
- ・ 肥満
- ・ 不規則な食習慣 など

（引用：厚生労働省ホームページ、生活習慣病などの情報・歯・口腔の健康）

（参考：日本臨床歯周病学会ホームページ）

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。



延岡市成人歯科健診を実施しています！

- 対象：満18歳以上の延岡市民
- 健診内容：問診、口腔内検査、歯の健康相談
- 料金：無料
- 受診方法：市内の歯科医院に直接お電話ください。
- ※治療中の方は対象外です
- ※当日は健診のみとなります



...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



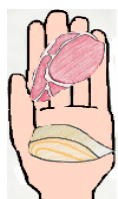
手の厚み



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



卵：右手にのせる

魚：手のひらの大きさ・手の厚さ

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

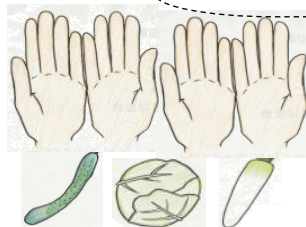
働き：体の調子を整える
不足した場合：体調を崩しやすい、疲れやすい
便秘になる

緑黄色野菜



両手山盛り1杯

その他のきのこ・野菜・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)

野菜摂取の目標量・・・1日350g以上

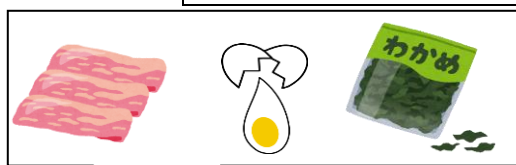
栄養相談(要予約) ○相談日：毎月第2火曜日 ※祝日の場合は第3火曜日に振替

○場所：健康長寿課 ○問い合わせ：健康長寿課 22-7014

主食・主菜・副菜を組み合わせる

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上とる日が「ほぼ毎日」という方は55.3%というアンケート結果があります。(延岡市アンケート)

～1つのお皿で主食・主菜・副菜をそろえることができます♪～



うどん



お惣菜





…あなたのころ、元気ですか？…

誰にでもある軽い不調からころの病気になることがあります。
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。相談先は、33ページをご覧ください。



【ころの健康度自己評価票】

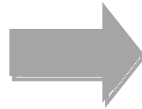
ここ2週間のあなたに当てはまる方を選んでください

- | | | |
|----------------------------------|----|-----|
| 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)

ゲートキーパーの輪に加わりませんか？

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことで、このうちどれか一つができるだけでも悩んでいる人にとっては大きな支えになります。

【ゲートキーパーの役割】

気 づ き

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

傾 聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける



つ な ぎ

早めに専門家に相談するよう促す

見 守 り

温かく寄り添いながらじっくりと見守る

…感染症を予防しましょう…

インフルエンザや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。



... 自己検脈をしてみましょう ...

検脈（けんみやく）について

手首の動脈に指を当て、脈拍数やリズム（規則性）を測ることを検脈といいます。脈が不規則な場合、心臓の病気（不整脈）などの可能性があります。毎日の健康チェックとして行ってみましょう。

検脈の方法

- ① 手首の親指側に、人差し指・中指・薬指の3本を軽く当てます。
- ② 時計を見ながら、脈を15～30秒数えます。
- ③ 脈のリズムが「トク、トク、トク」と規則正しく打っているかを確認しましょう。
1分間に50～100回程度が正常な脈の目安です。



【脈のイメージ図（例）】

規則的な脈： トン トン トン トン・・・



規則的な脈： トン・・・ トトトツ・・・ トトン・・・



こんなときは医療機関へ

- ・ 脈がバラバラで不規則
- ・ 脈がとぶ感じがある
- ・ 動悸・息切れ・めまいがある



気になる症状がある場合は、早めに医療機関に相談しましょう。

日頃から検脈を行い、自分の脈を知っておきましょう。



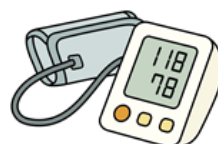
（参考：日本心臓財団ホームページ、みやざき健康キャラバン隊ホームページ）

... 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。

P17～P28 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。

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～25 未満
	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)	U/L	30 以下
	ALT (GPT)	U/L	30 以下
	γ-GTP	U/L	50 以下
糖代謝	血糖	mg/dl	99 以下 (空腹時・随時)
	ヘモグロビン A1c	%	5.5 以下
脂質	中性脂肪	mg/dl	149 以下 (空腹時)
	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		60 以上
尿酸		mg/dl	7.0 以下
尿検査	糖		陰性 (-)
	蛋白		陰性 (-)
	潜血		陰性 (-)
詳細な健診 (詳しい検査が必要な場合に行います)			
心電図		<input type="checkbox"/> 異常あり (疑) <input type="checkbox"/> 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 日			
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 日			
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】		

その他の記録

がん検診の記録

	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	受診機関名
年 月 日	あり・なし ()	あり・なし ()	

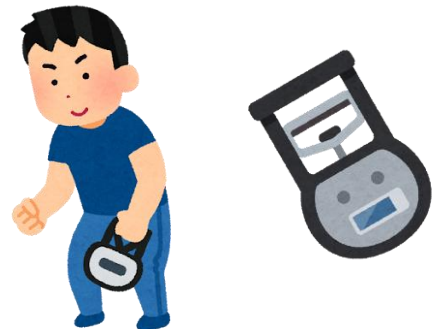
握力を測ってみましょう！

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。

参考：健康長寿ネットホームページ



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	44.11	45.60	45.67	46.28	45.78	45.30
女性	26.84	27.66	27.78	28.13	28.16	27.84

年齢	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80以上
男性	44.31	43.41	41.94	39.36	37.50	35.07	24.10
女性	27.05	26.08	26.08	25.08	23.75	22.80	14.70

(参考：令和5年度スポーツ庁「体力・運動能力調査」、国立長寿研究センター)

☎ 相談電話

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 (祝日年末年始を除く)
	総合福祉課	22-7016	
	介護保険課 計画指導係 保険料係 認定係	22-7069 22-7058 22-7071	
	国民健康保険課 健診指導係	22-7051	
	障がい福祉課 障がい福祉係 自立支援係	22-7059 20-7252	
	なんでも総合相談センター	20-7105	9:00~16:00 原則月~日
延岡保健所		33-5373 8:30~17:15 月~金 (祝日年末年始を除く)	
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 月~土 18:00~翌朝8:00 日・祝日 8:00~翌朝8:00	
	県北救急医療ダイヤル	0120-865-554 <small>ハ口ー午後5時</small> 月~土 17:00~8:00 日・祝日・年末年始 24時間対応	
こころに関する 相談機関	こころの電話	0985-32-5566 ①9:00~19:00 月~金 (祝日年末年始を除く)	
	宮崎自殺防止センター	0985-77-9090 ②20:00~23:00 月・水・金・日	
	宮崎いのちの電話	0570-783-556 0985-89-4343 ③21:00~4:00 月・水・金 ④18:00~4:00 火・木・土・日	
	お悩み傾聴ダイヤル	0570-783-755 上記①~④の時間以外	
	よりそいホットライン	0120-279-338 年中無休 (24時間)	
	宮崎県子ども・若者 総合相談センターわかば	0985-41-7830 10:00~17:00 月火水金土 (祝日を除く)	
	【SNS等で相談したいとき】		
<p>生きづらびっと <small>(NPO法人自殺対策支援センターライフリンク)</small> 月金 6:00~22:30 日火水木土 8:00~22:30 (22時まで受付)</p> 	<p>あなたのいばしょ <small>(NPO法人あなたのいばしょ)</small> 24時間 365日</p> 		



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

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

03 減塩されている食品を使ってみましょ

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



おいしく減塩

だし、酒、酢、牛乳のうま味で、塩軽く

決め手は簡単だし
うま味アップで減塩！



水に昆布、いりこ、
かつおぶしを
入れて

冷蔵庫に
置くだけ

手軽においしい
だしができます

だしの具材
水：1.2ℓ
昆布—10g(10cm角)
削り節—10g
いりこ—10g(頭とわたを取る)

+



日本酒で塩を制す！

日本酒で肉に下味、
やわらか、ふっくら
日本酒のコク、風味で
うす塩でもおいしく

+

おいしさプラス（酢）

煮汁に加える、
仕上げにかける⇒減塩
酢で、いつもの料理の味が
ぐんと引き立ちます



+



NEW（乳）和食でGO！

牛乳の旨みと
コクで減塩
みそ汁、炊き込みご飯、卵焼きなど、
定番和食もおいしく変身します

★保存可能な期間は、冷蔵庫で3日ほど…

★濃いだしをお好みの方は、だしの具材を多めにしたり、具材ごと鍋で加熱し、濾してお使い下さい。

延岡市作成の健康手帳は
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も掲載しています。

健康手帳 令和8年4月第18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