

# 血圧・体重の記録

都城市健康マイレージ事業

体重・血圧を測って記録するだけで、都城ポイントを獲得できます!!

詳しくは、チラシや都城市ホームページをご覧ください。

1,000円相当

月 日		朝		夜		体重	備考 その日の体調や気になることなどを 記録しておきましょう。
		収縮期	拡張期	収縮期	拡張期		

高血圧で治療中の方は、家庭での血圧測定記録を受診のときに持っていきましょう。

## 【この記録用紙の使い方】

血圧は、朝と夜、1日2回の測定を推奨します。ただし、健康マイレージのポイントは、1日1回測定でも獲得できます。

体重測定による健康マイレージのポイントは、1週間に1回以上3ヶ月継続で獲得できます。追加の用紙が必要なときは、健康課に御連絡ください。

月 日	曜	朝		夜		体重	備考 その日の体調や気になることなどを記録しておきましょう。
		収縮期	拡張期	収縮期	拡張期		
7月1日	木	150	90	135	85		睡眠不足
7月2日	金	142	82	130	80	83.4	夕食を食べ過ぎた
7月3日	土	130	70	136	70		朝の薬を忘れて、服用後に測定
⋮							

※測り忘れる日があっても、思い出した日から再度測定していきましょう

健康マイレージのポイント申請は、測定日（期間）・測定結果があれば、様式は問いません。

血圧1ヶ月または体重週1回以上3ヶ月のどちらかひとつで申請できます。



## あなたの目標体重は？

体重の指標として、BMI(体格指数)を使います

$$\text{BMI(体格指数)} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

BMI25以上になると、高血圧・血糖異常・脂質異常などになる可能性が高まります。適正な体重を保ちましょう。

極端な方法で急に体重を減らすと、体調が悪くなったり、リバウンドにつながりやすくなります。都城市では保健師や管理栄養士がご相談をお受けします。(無料)

### 【目標とするBMIは？】

年齢	BMI
18～49歳	18.5～24.9
50～64歳	20.0～24.9
65歳以上	21.5～24.9

※高齢期の低体重は、要介護状態につながりやすいので、やせすぎないように気をつけま

### 【BMI25以上の人は・・・】

3～6ヶ月で現在の体重の3%減を目指しましょう。

(例)身長170cm 体重78kg BMI27の場合

$$78\text{kg} \times 3\% = 2.3\text{kg}$$

目標体重は  $78\text{kg} - 2.3\text{kg} = \mathbf{75.7\text{kg}}$  となります

日本肥満学会「肥満症治療開度ライン 2016」から抜粋