

セルフチェック表

あなたの1週間の健康状態、食事バランスをチェックしてみましょう。

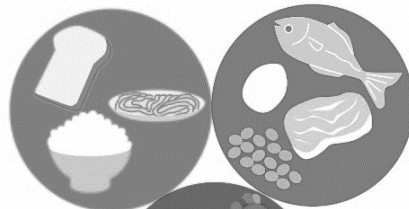
月 / 日	健康状態		食 事			
	体 重 (kg)	血 圧 (mmHg)	主食・主菜・副菜を そろえて食べたら○			1日の ○の数
			朝食	昼食	夕食	
/ (月)		/				
/ (火)		/				
/ (水)		/				
/ (木)		/				
/ (金)		/				
/ (土)		/				
/ (日)		/				

健康な身体を維持するために主食・主菜・副菜がそろった
バランスの良い食事を心がけましょう。
1日に2食以上、そろえられるといいですね。

**毎日2個以上を
めざしましょう!**

主 食

(ごはん、パン、
麺類など)

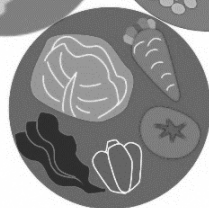


主 菜

(肉、魚、卵、大豆製品など)

副 菜

(野菜、海藻、
きのこ、いもなど)



問合せ先

川越市健康づくり支援課

(総合保健センター内)

TEL: 049-229-4121

健康寿命日本一をめざして！



日々の生活を活動的に楽しんでいますか？

自身の体調や食事に関心を持ち、より健康な生活を送れるように心がけましょう。

定期的に体重や血圧をはかっていますか？

定期的に体重や血圧をはかることで体調の変化に気づくことができます。

適正体重を維持し、自身の健康状態を知りましょう。

◎体重や血圧は1日の中で変動します。できるだけ毎回同じ時間に計測するようにしましょう。

適正体重（標準体重）はBMIで確認することができます。

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

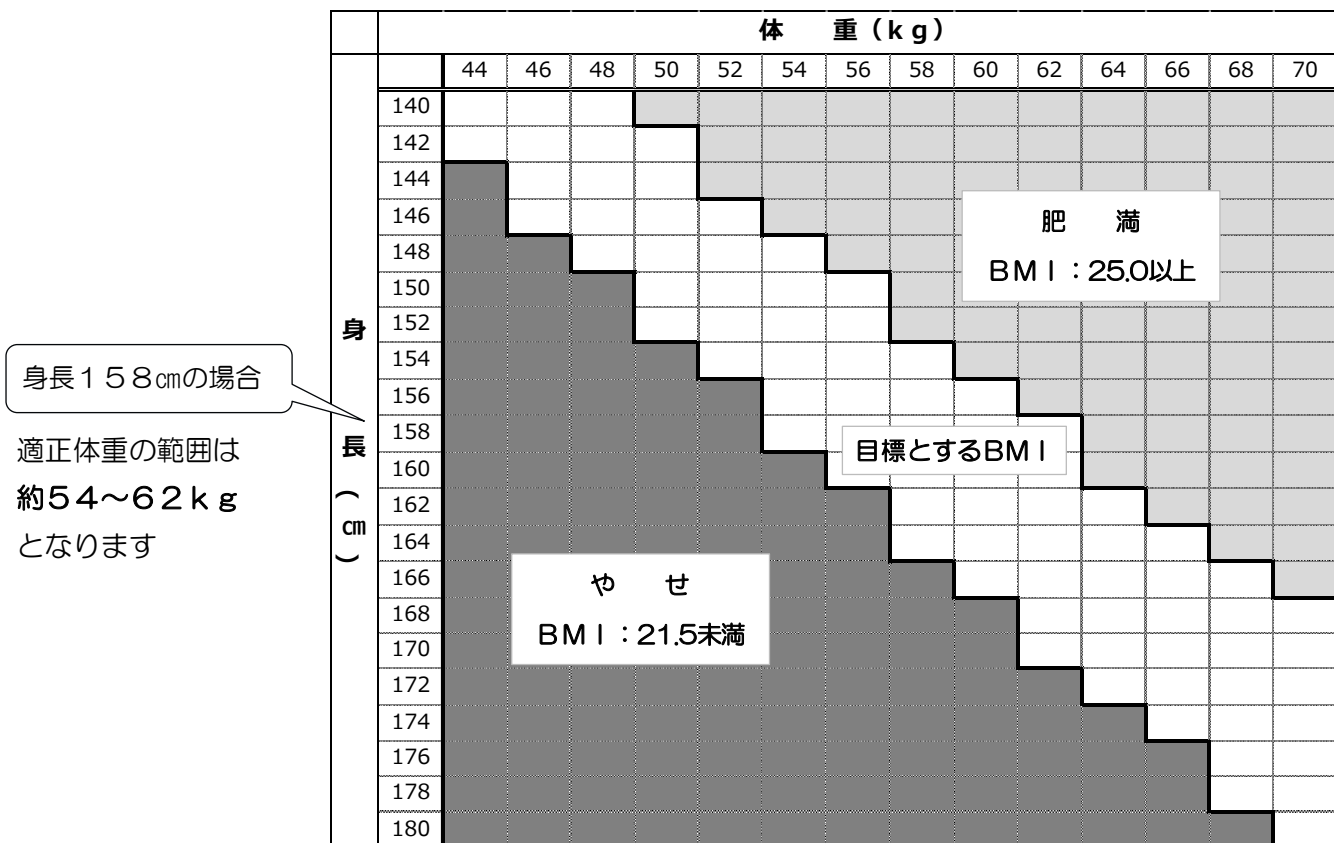


65～74歳の目標とするBMI 21.5～24.9を適正体重とし、統計的に病気になりにくい体重とされています。（日本肥満学会）

※肥満とともに、とくに高齢者（65歳以上）では低栄養を予防することが重要です。

BMI早見表

体重と身長が交差するところが、あなたのBMIです



あなたはもうですか？
裏面のチェック表を活用しましょう。