

令和8年度

きらり喜多方
健康ポイント事業

記録台紙

月

《対象者》喜多方市に在住の18歳以上(高校生を除く)の方

1 記録する

日々の健康活動の内容を記入する。

2 集計する

月ごとにポイントを集計する。
期間中、合計で3,000ポイント以上を目指す。

3 台紙を提出し 抽選会に参加する

3,000ポイントで1口、6,000ポイントで2口、端数は切り捨てとなるためまとめた提出がおすすめです。

抽選で**3,000円分の商品券**をプレゼント！
3,000ポイントを1口として何度でも応募が可能！

○ポイント獲得期間：令和8年6月1日～令和9年2月28日まで

○台紙提出締め切り日：抽選 上半期 令和8年11月15日まで

下半期 令和9年3月15日まで

○提出(応募)先：喜多方市保健課健康推進室または各総合支所住民課

※複数月まとめて応募できます。

※提出ごとに生じたポイントの端数は切り捨てとなります。

※厳選な抽選の結果、当選された方には保健課健康推進室からご連絡いたします。

※提出された台紙は返却しませんので、ご了承ください。

当選者
上半期・下半期
各5名

「**ふくしま健民アプリ**」を
利用してみましょう！

アプリの
紹介

アプリが新しくなりました！アプリがあなたの健康づくりをサポートします！

プレゼントにも
応募できるよ！

毎日の
行動でポイントが
貯まる！

P
P
P

歩数や体重、
睡眠時間などを
記録できる！



AIがアドバイス
してくれるよ！

食事の写真を
スマホで撮って
健康チェック！



他にも使いたくなる機能が満載！



ちょっとした時間に、今こそ動こう！ +10(プラステン)で健康力アップ↑↑

「+10(プラステン)」とは、今よりも10分多くからだを動かすことです。「+10」を行うことで、「生活習慣病やがんの発症のリスクを3～4%低下させる」。継続的に行うことで、「血圧を下げる」や「体重を減らす」など様々な効果が期待できます。今より10分多くからだを動かしてみませんか。

日常生活での+10

- ・歩くときは歩幅を広く、速く歩く
(いつもと違う道を使う、歩く時間を10分増やす。歩く速さによりますが、10分歩くと約100歩になるといわれています。)
- ・階段があれば使う
- ・テレビを見ながら足踏み
- ・掃除を積極的に行う



健康寿命
延伸

脂肪
燃焼

+10の
効果

足腰
強化

血圧・脂質
血糖値の
改善

運動での+10

- ・ウォーキング
- ・ラジオ体操
- ・ストレッチ
- ・全身を使ったゲーム
- ・ダンス
- ・卓球
など



出典) 厚生労働省「健康日本21(第三次)」

血圧測定について



血圧は高くても、ほとんど自覚症状がありません。毎日の測定で変化を見逃さず、自分の血管や臓器を守りましょう。

◎家庭血圧の基準

収縮期	拡張期
115未満	75未満

※家庭血圧値が収縮期135以上、拡張期85以上より高い場合は、主治医に相談しましょう。

- ・いすに座って1～2分安静にしてから測定
- ・起床後1時間以内(トイレに行った後)
- ・夜寝る前(入浴や飲酒の直後×)

出典) 高血圧管理・治療ガイドライン2025

BMI(体格指数)について



体重は健康と深く関係します。

BMIを知りましょう!!

体重 ÷ 身長 ÷ 身長 = BMI(体格指数)

(kg) ÷ (m) ÷ (m) =

出典) 厚生労働省 日本人の食事摂取基準(2025年版)

年齢	標準のBMI
18歳～49歳	18.5～24.9
50歳～64歳	20.0～24.9
65歳～74歳	21.5～24.9
75歳以上	21.5～24.9
肥満	25.0以上

お問い合わせは
こちらまで→→

喜多方市 保健課 健康推進室(保健センター2階)
きらり喜多方健康ポイント事業 ☎ 0241-23-5836