

～細江地区健康講座～ 健康チェックをしてみませんか

80名程の方が
参加して
くださいました

健康チェックをしてみませんか

11月16日(土)13:00～16:00
細江コミュニティセンター

ベジミル

1日の野菜摂取量の目標は350gです。
しかし、2022年度県民健康基礎調査によ
ると静岡県民の野菜摂取量は
男性288.5g 女性282.6g
目標まで
約60g(小鉢1皿程度)足りていない

ベジミルで、
手軽に野菜摂取量を測定し、
日々の食生活を見直してみませんか？

血管年齢測定

実年齢と
比べてみましょう！

骨密度測定

骨粗しょう症が
気になる方はぜひ！

握力測定

あなたの握力はどのくらい？

握力と下肢の筋力は相互に関係している！

＝握力が低下している人は、
下肢の筋力も低下しており、
転倒のリスクが高い

全国平均と
比べてみませんか

健康相談

保健師による健康相談
血圧測定

令和4年度、6年度細江区保健委員
細江区担当保健師
杏林堂

正しい血圧の測定方法

測定のタイミング

毎日
・朝夜2回ずつ
・朝起きてから1時間以内
・排尿をすませてから
・朝食をとる前
・薬を飲む前
・夜は就寝前



姿勢

・イスに座り、背すじを伸ばしてリラックス
・1～2分安静にしてから測定

ベルトの巻き方

・上腕にベルトを巻くタイプの血圧計を選ぶ
・肘関節にかからないように巻く

カフ

ベルトの位置

・テーブルの上に腕を伸ばして
心臓と同じ高さになる位置でカフを巻く
・低い場合は肘の下にタオルなどをを入れて調節する

出典：特定非営利活動法人日本高血圧学会

令和5年度握力平均値

年齢	6	7	8	9	10	11	12
男子	9.17	10.83	12.51	14.43	16.72	19.88	24.30
女子	8.56	10.16	11.89	14.02	16.56	19.36	21.93

年齢	13	14	15	16	17	18	19
男子	30.24	34.77	36.83	39.32	40.52	39.26	39.96
女子	23.90	25.20	25.05	26.08	26.53	25.87	26.13

年齢	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54
男性	44.11	45.60	45.67	46.28	45.78	45.30	44.31
女性	26.84	27.66	27.78	28.13	28.16	27.84	27.05

年齢	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	(令和4年度)	
男性	43.41	41.94	39.36	37.50	35.07	年齢	80～
女性	26.78	26.08	25.08	23.75	22.80	男子	29.7
						女子	19.6

