

# めざせ！ N 新冠 K 健康 P プロジェクト

## 適正体重を維持しよう

☆自分の体型は太りすぎ？ やせすぎ？

皆さんは自分の体型をどう思いますか？  
太っているか、やせているかは、一般的にBMIという数値で判定します。皆さんの体型はどこに当てはまるでしょうか。

### BMI計算式

BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

BMI 数値		BMI 数値	
18・5未満	やせ	18・5以上 25未満	標準
25以上	肥満		

### ☆健康への影響は？

太り過ぎていても、やせ過ぎていても、どちらも体には大きな負担がかかります。  
やせ（BMI18・5未満）体型のあなた

栄養不足が原因で、貧血や骨粗鬆症、便秘や下痢などを引き起こすことがあります。また、体力が無く疲れやすく、感染症にもかかりやすい状態となります。

女性の場合、無月経や低温などを引き起こし、不妊の原因にもなります。

やせは、肥満に比べると軽視されがちですが、実は肥満と同じくらい健康へのリスクが高く注意が必要です。



# 特定健診を受けて メタボリックシンドロームを防ごう！

皆さんは、毎年特定健診を受けていますか？町で行われている特定健診はメタボリックシンドロームの発見と予防、改善を目的としています。

	全国	北海道	新冠町
メタボ該当者	16.5%	16.3%	17.2%
メタボ予備群	10.7%	10.9%	14.4%
非該当者	72.8%	72.8%	68.4%

H26年の全国の特定健診受診結果より

善のきつかけとすることが大切です。メタボ予防のためには「運動」「食事」「禁煙」といった生活習慣を改善することが重要となります。無理をせずできることから実践し、メタボや生活習慣病を予防しましょう。

### ★生活習慣改善のポイント★

#### 【運動】

前日より少し多めに、少し長めに歩くだけでも運動量は増えていきます。家事や仕事などでこまめに体を動かしましょう。



#### 【食事】

食べすぎや飲み過ぎは厳禁です！腹八分目を心がけ、間食やアルコールはほどほどに。



#### 【禁煙】

たばこは動脈硬化を進行させる原因です。早いうちに禁煙に取り組みましょう！



### ●問い合わせ先

保健福祉課保健福祉グループ健康推進係  
☎0146・47・2113

### 肥満（BMI25以上）体型のあなた

脂肪細胞から分泌されるホルモンのバランスが乱れ、食欲を抑える機能が弱まったり、血糖値や血圧、血中脂質値を上昇させ、脳卒中や心筋梗塞などの重大な病気を引き起こすことがあります。

更には、血管や心臓が脂肪で圧迫され、高血圧や心疾患を助長させたり、膝腰の痛みや病気の原因となるほか、睡眠時無呼吸症候群の危険性も高くなります。



### ☆適正体重を維持しよう！

#### 適正体重の求め方

適正体重(kg)＝身長(m)×身長(m)×22  
例えば、身長170cmの人であれば、  
1.7×1.7×22＝「適正体重63.6kg」  
自分は働き盛りだし、少しくらい不摂生しても大丈夫と甘く考えてはいませんか？  
年齢を重ね、病気が発覚する頃には、乱れた生活習慣を変えることは容易ではありません。



若い頃から健康的な食事や運動習慣を意識し、適正体重を維持することが大切です。

### ●問い合わせ先

保健福祉課保健福祉グループ健康推進係  
☎0146・47・2113

## 介護ワンポイントアドバイス ①60

### 介護支援係からのお知らせ 「高齢者ニーズ調査の結果⑤」

昨年実施した「高齢者ニーズ調査」の結果をお知らせします。

#### 【質問⑥】生きがい・社会参加について

仕事の有無や近所付き合い、地域活動への参加についてお聞きしたところ、7割以上の方が仕事をしておられ、そのうち、家事が半数以上を占めました。

また、8割以上の方が、近所付き合いや老人会などへの参加をされていました。役割を持つことや交流の機会を持つことが認知症予防や介護予防につながります。

#### 【質問⑦】健康・治療中の病気について

治療中の病気は高血圧が5割を超え、心臓病や脂質異常症、糖尿病も多くみられました。これらの病気は生活習慣病といわれ、心疾患や脳血管疾患などの原因となりうることから、日頃の生活を見直し予防に取り組むことが大切です。各種健診や健康教育なども活用しましょう。

#### 【健康教育】

保健師や管理栄養士、歯科衛生士などが、老人会などに出向き健康に関する講話などを行います。個別訪問も可能です。



●保健福祉課保健福祉グループ介護支援係  
0146・47・2113（直通）

介護のことは、お気軽にご相談ください。  
介護支援係 仙波 明子



## 健康カレンダー

10月	10月							9月				月日	時間	事業名	場所			
28日(水)	18日(日)	17日(土)	16日(金)	15日(木)	14日(水)	8日(木)	7日(水)	6日(火)	29日(火)	28日(月)	25日(金)	19日(土)	18日(金)	17日(木)	14日(月)	受付 13時00分～	フッ素塗布	保健センター
13時00分～16時00分	10時30分～12時30分	7時30分～8時30分	6時30分～7時30分	10時00分～12時00分	13時00分～15時00分	10時00分～12時00分	16時00分～18時00分	13時00分～15時00分	13時00分～15時00分	9時45分～11時30分	13時00分～15時00分	10時00分～12時45分	午後8時15分～	午前9時～	13時00分～	フッ素塗布	保健センター	
女性の健康相談	特定健診 胃がん検診 肺がん検診 大腸がん検診 前立腺がん検診	お喜楽☆おたっしや塾	お喜楽☆おたっしや塾	フッ素塗布	お喜楽☆おたっしや塾	二種混合予防接種	離乳食教室	3歳児健康診査	1歳6ヶ月・健康診査	4・7・12ヶ月児健康診査	脳の元気アップ教室	脳の元気アップ教室	脳のMRI検診	脳の前部	脳の前部	フッ素塗布	保健センター	
※要予約 (10月27日まで)	※要予約 (9月28日まで)																	