



適正体重を維持しよう！

現在は、食生活や生活習慣が多様化し、過食・運動不足による「肥満」や「メタボリックシンドローム」がある一方で、不健康なダイエットなどによる「やせ」も社会問題となっています。健康に過ごすためには、自分の適正な体重の認識と体重管理が大切です。



CHECK!! 自分の体形をチェックしてみましょう！

- 身長 _____ cm
- 体重 _____ kg
- 適正体重 _____ kg

適正体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22

- BMI _____

BMI = 体重(kg) ÷ {身長(m) × 身長(m)}

例) 身長 160 cm の場合
 $1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.3$ kg
 が適正体重となります

【BMI 判定基準】

18.5未満：低体重	30～35：肥満Ⅱ
18.5～25：普通体重	35～40：肥満Ⅲ
25～30：肥満Ⅰ	40以上：肥満Ⅳ

肥満

BMI 25以上は、脂肪が過剰に蓄積した状態です。肥満は、身体活動の減少とエネルギー摂取量の過多により引き起こされることから、食事の管理と身体活動が重要です。

肥満と判定される人は**男性では40歳代、女性では60歳代**が最も多く、それ以前の年齢から徐々に増加している傾向にあります(平成30年の国民健康・栄養調査より)。肥満になると**生活習慣病**(高血圧、糖尿病、脂質異常症など)のリスクが高まり、特に内臓脂肪型肥満ではそのリスクがさらに高まります。そのた

め、若い年代から適正体重を維持する必要があります。

減量に取り組むには、特定の食品を抜いたり極端に食事を減らしたりするのではなく、主食・主菜・副菜のそろった**バランスの良い食事**を取り、調理法や間食、アルコールの取り方を見直すことが大切です。また、食事のほかに**適度な運動**も大切です。ウォーキングなどの運動だけでなく、通勤や買い物、掃除などの生活活動も体を動かすことにつながります。毎日の生活の中で、こまめに体を動かすことを心掛けましょう。

低体重(やせ)

BMI 18.5未満は**低体重(やせ)**とされ、正常な健康状態と比べて体重が少ない状態です。低体重は20歳代の女性で多くなっており、貧血や骨粗鬆症、卵巣・月経機能の低下などの**健康障害**を招く恐れがあります。そのため、量が少なくても**1日3食**取るクセをつける、炭水化物やタンパク質が補える**補食**を取る(おにぎりやバナナなど)、生活リズムを整えることを心掛けましょう。



予防接種の受け忘れはないですか？



MRワクチン(麻疹・風しん混合ワクチン)

<対象者>
 1期：1歳から2歳になる前までに1回
 2期：小学校入学前の1年間(年長児)に1回
 対象者には、予診票をお送りしています。

<1月～3月のMRワクチン接種予定表>

曜日	火曜日
受付時間	14:00～14:30
1月	16日・23日・30日
2月	6日・13日・20日・27日
3月	5日・12日・19日・26日

※2期は、令和6年3月末までが予診票の有効期間です。期間を過ぎると、10,420円かかります。

▶場所：あかびら市立病院
 ▶持ち物：予診票、母子手帳、診察カード、保険証

子宮頸がんワクチン(HPVワクチン)

<対象者>
 令和5年度に中学1年生から高校1年生までに相当する年齢の女子
 対象者のうち、中学1年生に相当する年齢の方には、令和5年5月頃に予診票をお送りしています。

※キャッチアップ対象者の予診票の有効期間は、令和7年3月末までです。期間を過ぎると、1回の接種につき15,000～30,000円程度かかります。

※ワクチンの種類によって接種間隔は異なりますが、半年～1年の間に2回もしくは3回の接種が必要ですので、希望される場合は早めの接種をおすすめします。

【キャッチアップ対象者】
 平成9年4月2日から平成19年4月1日までに生まれた女子
 対象者には、令和4年度に個別にご案内しています。(予診票は希望者にも送付しています。)

接種をご希望の方(お手元に予診票が無い方を含む)は、下記のいずれかの方法でお申し込みください。

①webでお申込み →

②電話でお申込み
 健康づくり推進係 ☎32-5665

接種可能な医療機関や予約の有無については、市ホームページをご覧ください →

元気がみつかる場所
「ほろカフェ」

誰もが気軽に参加できるコミュニティカフェです。美味しいコーヒーを飲みながら健康について楽しくお話しませんか。

日時	1月の「にじカフェ」はお休みします
次回	2月8日(木)
場所	あかびら市立病院 かあさん食堂「ぼらん亭」