



とわやか



脱!

メタボ情報



市民健康ガイド

My 自分の BMI を知ろう Mass Index

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

BMIとは、身長からみた体重の割合を示す体格指数です。
 特定健診などの健診項目のひとつになっています。
 自分のBMIを計算してみましょう！
 (例)身長170cm・体重60kgの方の場合
 $\text{体重}60\text{kg} \div \text{身長}1.7\text{m} \div \text{身長}1.7\text{m} = \text{BMI 指数}$
 は20となり、普通体型ということになります。

判定	やせ	普通	肥満度 1	肥満度 2	肥満度 3	肥満度 4
BMI	18.5未満	18.5~25	25~30	30~35	35~40	40以上

BMI 指数が「22」のときが最も病気になりにくいことがわかっています。

BMI 指数は健康指数を示す数値ですが、体内に含まれる脂肪の割合を判定してあなたの適切なBMI 指数を判定している訳ではありません。適切なBMI 指数でも脂肪の割合の高い「かくれ肥満」の恐れもあります。ご注意ください。

「栄養成分表示の店(ヘルシーレストラン)」のご紹介

栄養成分表示の店



北海道

赤平市で栄養成分表示の店に登録されているお店は...

- つぼ八 赤平店
- ぼらん亭 (市立赤平総合病院内)
- ローソン
- セブンイレブン

栄養成分表示の店ってなに？

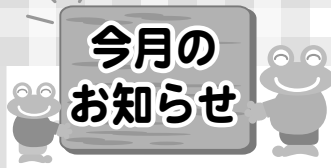
飲食店等のメニューにエネルギー(カロリー)や栄養成分表示をもらい、適切な栄養情報を提供することを目的に北海道がすすめている事業です。

外食が多い方でも、カロリーや栄養成分をちょっと意識するだけで、健康に一步近づきます。

保健所からのお知らせ

申込み・問合せ 滝川保健所 ☎24-6201

事業名	実施時間	場所
こころの健康相談	2月9日(木) 14:00~16:30	滝川保健所



メンタル ヘルス 講演会

が開催されます

Mental **参加無料** Health

講演テーマ 「高齢者のうつ病と認知症
～その違いと対応～」

日時 3月9日(金)午後1時30分
場所 交流センターみらい
4階かたらいホール
講師 札幌医科大学医学部
神経精神医学教室
佐々木 竜二 先生

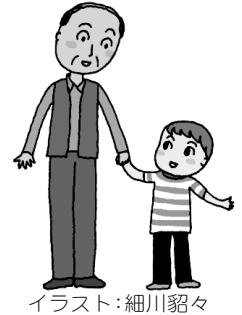


イラスト:細川貂々

詳しくは、広報折り込みチラシをご覧ください。

献血車ひまわり号が やってきます



献血車ひまわり号が右記の日程で市内を巡回します。皆様のご協力をお願いします。

献血をすると後日血液検査結果が郵送されるので定期的な健康管理ができます。糖尿病関連の検査もありますので、この機会に、献血で健康チェックをしてみませんか。

日程	場所	時間
2月21日(火)	赤平市役所	10:00~11:30
	平岸病院	12:50~13:50
	市立赤平総合病院	14:30~16:30
2月23日(木)	ふれあいホール前	10:00~11:20
	空知単板工業(株)	12:00~12:50
	コープさっぽろあかびら店	14:30~16:30

けんけつちゃんとは、日本国内の献血参加を推進するためのキャラクター。2005年10月22日、東京・池袋のサンシャインシティ噴水広場で行われたキャンペーンで、献血推進キャラクターとしてデビュー！子どものころから献血に親しんでもらおうという思いが込められたキャラクターけんけつちゃんは、献血への協力を呼びかけるために「たすけアイランド」から派遣された妖精で、リーダー格のチッチを含め5人のけんけつちゃんがいます。語尾を「…っち!」とするのが口癖。けんけつちゃんの耳は、愛のしずく(=血液)でできていて、愛(=献血の量)が足りないと小さくなってしまいます…そんな時、みんなが協力してくれると元気になります。みんな献血してね!

けんけつちゃん



を紹介します!