

あなたの肥満度をチェック ビエムアイ 肥満度 (BMI) を調べてみましょう！

次の計算式であなたの BMI (体格指数) が「肥満」の人は、体重コントロールが必要です。痩せすぎの人で特に女性は正常範囲となるように食事に気をつけてください。やせすぎも将来の健康に大きな問題を生む危険があります。

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

$$= \text{例) } BMI = 50\text{kg} \div 1.55\text{m} \div 1.55\text{m} = 20.8 \text{ ▶ 普通体重}$$

●あなたの BMI の判定は？

年齢	やせすぎ	普通体重	肥満
18～49歳	18.5 未満	18.5～24.9	25 以上
50～64歳	20.0 未満	20.0～24.9	
65歳以上	21.5 未満	21.5～24.9	

やせすぎ

やせすぎも要注意！貧血や不妊、骨粗しょう症などの原因となります。

普通体重

正常の範囲内です。今の体重をキープするように心掛けてください。

肥満

がんや糖尿病、動脈硬化など命にかかわる病気にかかる危険性が高くなります。

※肥満は、さまざまな生活習慣病（糖尿病、高血圧、脂質異常症）を発症する大きな要因となり、悪化すると動脈硬化を引き起こし、心筋梗塞や脳卒中、腎不全など大きな病気へと進む原因となります。また、大腸がんや前立腺がん、乳がん、子宮がん、肝臓がんなど、**多くのがんのリスク**を高めることも指摘されています。健診を受診することで、自分の体の状況を知り、運動や食事で適切な体重の維持に努めましょう。

教室で体脂肪減少！筋肉量アップ！

過去の参加者の中には、最大で体脂肪量が4.4kg、筋肉量が最大で2.9kg増加した人がいます。体脂肪量を減らすには、食事の理解と有酸素運動が必要です。また、筋肉量を増やすには、筋力トレーニングが必要です。短期間で結果を出すのは難しいので、継続することが大切です。今の身体の状態とリスクを知り、正しい知識を学び、ヘルスリテラシー（健康意識）を向上させましょう。

過去の教室参加者の成果

昨年11月から実施した「痩せる塾」には17人が参加。

※体成分測定事前事後実施者は16人

●体脂肪量が減少した人：15人(93.8%)

平均体脂肪減少量：1.76kg

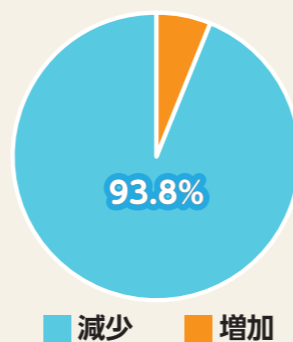
最大減少者：4.4kg

●筋肉量が増加した人：9人(56.3%)

平均筋肉増加量：0.67kg

最大増加者：2.9kg

体脂肪量減少者



今後も痩せる塾を行う予定です

●「痩せる塾」(集団型教室)

第1クール 6月から

第2クール 11月から

プラス

●「痩せる塾PLUS」

7月に受付開始

※詳しくは生涯学習情報誌4月号をご覧ください。



▲ボールを使った運動



▲食事に関する座学

大津町国民健康保険・後期高齢者医療制度加入の人へ

特定健診でああなたの今をチェックしよう！



集団健診・人間ドックの申し込みが始まります

問
い
合
い

●健診・健康づくり

役場健康保険課 健康推進係 (町子育て・健診センター内)

☎096(294)1075

●国民健康保険・後期高齢者医療制度などについて

役場健康保険課 国保・医療係

☎096(293)3114

～年1回の受診で異常を早期発見！～

特定健診は、多くの生活習慣病の最大の要因となっているメタボリックシンドローム（メタボ）に着目した生活習慣病予防のための健康診断です。高血糖、高血圧、脂質異常症、肥満などは初期には症状がありませんが、健診で危険因子の有無を調べることで、糖尿病や高血圧、脳卒中や心臓病といった病気のリスクをチェックできます。年に1回特定健診を受診して、体の異常を早期発見しましょう。通院では発見できない病気もたくさんあり、毎年特定健診を受診することが大切です。

申し込み方法

4月中旬に個人ごとに送付される健診のご案内を確認のうえ、必要事項を記入して申込書を返送してください。申込期限を過ぎた場合、希望に沿えない場合があります。

申込期限：5月7日(火)

注意事項

令和6年度の健診案内を4月に送付します。10月に実施予定のがん複合検診の申し込みも今回提出してください(町国民健康保険・後期高齢者医療保険以外の加入者には7月送付予定)。

・申し込み時に健診受診日の指定はできません。問診票に記載の受診日が、都合の悪い場合は変更の手続きをしてください。
・健診開始日の1週間前になっても問診票が届かない場合は必ずご連絡ください。
※健診または人間ドックは、年度中(5月～令和7年1月)において、いずれか1つのみ受診できます。

町が行う健診

●ふるさと総合健診 (6月19日～25日)

特定健診(健康診査)とがん検診のセット健診です。人間ドックと同じ内容を、町子育て・健診センターにて半日で受診できます。選ぶ手間が無く、お得に健診を受けられます。

ふるさと総合健診の
申込はこちら▼



●がん複合検診

(10月1日～4日、10月6日～12日、10月14日～22日)

特定健診(健康診査)とがん検診項目を選択して受診できる健診です。がん検診項目のみを受けることも可能です。町国民健康保険・後期高齢者医療保険以外の加入者も受診できます。

がん複合検診の
申込はこちら▼



●人間ドック (5月中旬～1月末まで)

30歳以上の町国民健康保険・後期高齢者医療保険加入者は、町が指定する健診機関で希望する人間ドックを受けられます。健診機関やコースにより自己負担金は変わりますが、上限25,000円の補助があります(後期高齢者医療保険の定員は120人です)。

※国民健康保険税・後期高齢者医療保険料に未納がある場合は補助を受けられません。

人間ドックの
申込はこちら▼



町が行う健診の申し込みはオンラインが便利！24時間申込可能

上の「町が行う健診」に掲載の二次元コードをスマートフォンで読み込み、お申し込みください。※対象は国民健康保険、後期高齢者医療加入者のみ

受付開始 4月15日(月)

