

# あなたの肥満度をチェック！ 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)を調べて、肥満だった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。痩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。

$$BMI = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$$

例) BMI = 50kg ÷ 1.55m ÷ 1.55m = 20.8 ▶ 普通体重

## ●あなたのBMIの判定は？

BMI	18.5未満	18.5以上25未満	25以上
判定	痩せすぎ	普通体重	肥満
	<p><b>痩せすぎ</b></p> <p>痩せすぎも要注意！貧血や不妊、骨粗しょう症などの原因となります。</p>	<p><b>普通体重</b></p> <p>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。</p>	<p><b>肥満</b></p> <p>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。</p>

## 健診Q&A

- Q** 健康には自信があります。健診(検診)は受けなくても大丈夫では？
- A** 心臓病や脳出血、慢性腎臓病などの原因となる高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病やがんの発症初期はほとんど自覚症状がありません。実際、がん患者のうち、4～6人に1人は健康診断などがきっかけで発見されています。
- Q** 去年の健診結果は異常がなかったのですが、毎年、健診(検診)を受ける必要はないのでは？
- A** 健診を時々受診するだけでは、体の中で密かに進行している病気を見逃してしまうかもしれません。毎年の健診結果を比べることで小さな変化に気づき、生活習慣の改善や予防に取り組みましょう。
- Q** 糖尿病や高血圧で、普段から病院で治療を受けているので、健診は受けなくてもいい？
- A** 治療の際の検査では、治療中の病気に関する検査項目に限られます。健診は、生活習慣病予防のための健診なので幅広い内容を検査することが可能です。通院は、「治療」のため、健診は、「予防」のためです。通院中の人、主治医に相談をして健診を受診してください。
- Q** 検査の結果を知るのが怖いです。結果が悪いと思うので受けたくないです。
- A** 結果が悪くても、病気を早期に発見すれば治癒することが十分可能です。健診の結果で生活習慣の改善が必要な人は、保健指導を受けることができます。保健指導を生かして適切な生活習慣を行えば健康に自信が持てます！
- Q** 痩せているので、健診(検診)は受けなくてもいい？
- A** 健診はメタボに着目した健診ですが、痩せていてもさまざまな病気が発見されることがあります。毎年健診を受けて、体の状態をチェックしましょう。

大津町国民健康保険・後期高齢者医療制度加入の人へ

**健診**を受けて**病気のリスク**を**早期発見!**

集団健診・人間ドックの申し込みが始まります



●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

## 「健診」でカラダの声に耳を傾け、 生活習慣病を予防 & 改善

年に一度の健診は、自分の健康状態を確認する絶好のチャンスです。健診案内が届いたら、すぐに申し込みましょう。



### 申込方法

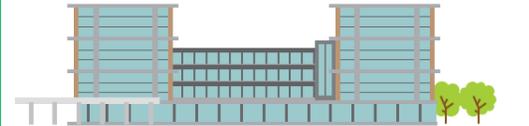
4月中旬に送付される健診の案内をご確認のうえ、必要事項を記入し申込書を返送してください。締め切りを過ぎた場合、希望に沿えない場合があります。

申込期限：5月7日(水)

### 注意事項

※必ずお読みください  
令和7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(社会保険などに加入の人には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。問診票に受診日を記載していますので、都合が悪い場合は変更の手続きをしてください。  
また、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～翌年1月)に、いずれか1つだけ受けられます。

### 町が行う健診



**ふるさと総合健診**  
6月19日～25日

おすすめ



★保健師おすすめ！の健診です！  
「健診」+「がん検診(3～5項目)」のセット健診  
男性:5,500円 女性:7,500円

※40歳～74歳の国保加入者の場合  
●人間ドックと同じ健診項目が、お得な料金で受けられます！  
●「眼底検査」で、脳の血管の状態がわかります！

### がん複合検診

10月1日～21日



「健診」+「がん検診」  
1,500円+各がん検診費用

※40歳～74歳の国保加入者の場合  
●健診+がん検診を選んで、お得な料金で受けられます！

### 人間ドック

5月中旬～1月末



指定の6医療機関での人間ドック  
12,400円～74,000円

●人間ドックに25,000円の補助が出て、お得な料金で受けられます！

町が行う健診などの申し込みはオンラインが便利！24時間申込可能

受付開始 4月14日(月)

