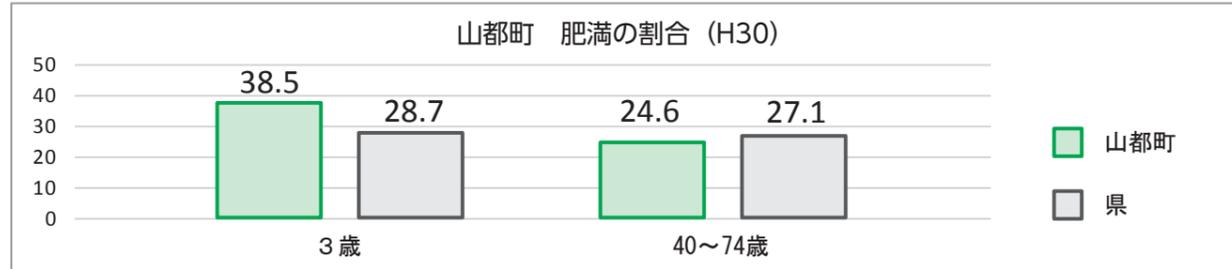


# 保健だより



## 肥満を予防しよう



### \*肥満の定義

【3歳】カウプ指数：16.5以上 【40歳～70歳】BMI：25以上  
カウプ指数・BMIの求め方  
体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

山都町の肥満者の割合は、住民健診の結果では県と同様の割合ですが、3歳児健診では、高い傾向にあります。大人の健診では、夕食後に間食をとる習慣があり、身体を動かす機会が少なくなっている傾向がみられ、内臓脂肪が増えることで、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの病気を誘発し、メタボ該当者及び予備軍が増えています。

大人になってから生活習慣を変える事は難しく、子どもの頃から規則正しい生活リズムを身につけていく事がとても大切です。

### 肥満の主な原因

運動で消費するエネルギーより、食事で摂るエネルギーが大きいと肥満になります。消費エネルギーと摂取エネルギーが等しいと、肥満になりません。

#### 消費エネルギー (活動)



#### 摂取エネルギー (食事)



#### 肥満



### 今日からチャレンジ (下記の内容で小学5年生を対象に授業の中で、教室を実施しています)

#### ① 間食のとりすぎをやめる

間食をしないに越したことはありませんが、我慢のしすぎはストレスのもとです。どうしても食べたい時は1日200kcal以内を目安にとりましょう。栄養成分表示を確認!



クッキー1枚 = 50kcal

#### ② 身体を積極的に動かす (約40kcal消費する運動時間)



\*平日の3時に防災無線でラジオ体操が流れています。

ラジオ体操 (13分)



早歩き (10分) 軽い筋トレ (13分)

問合せ先 健康ほけん課健康づくり係 ☎ 72-1295

# 福祉だより



どんな時もひとりじゃないよ

福祉係より

## 「熊本県ひとり親家庭福祉協議会」に入会しませんか?

「熊本県ひとり親家庭福祉協議会 てとてとて」では、ひとり親家庭の支援をしています。感染症や自然災害などで増えた負担を軽減するため、一人で頑張らず、仲間になりませんか?

### 入会のメリット

- 「おたがいさまBOX」(食料品・生活必需品)の支援
- つなぎ資金貸与や小口貸付など
- 暮らしや仕事に役立つ情報の提供
- 新入学児童お祝い会や野外活動など、会員限定の無料イベント開催
- 中学3年生を対象にした受験対策無料講座 (詳しくは、P15をご覧ください。)
- 法律相談や心理カウンセリング、キャリア支援など、専門家が無料でサポート

申込方法 電話、申し込みフォーム、メール (info@tetotetote.kumamoto.jp)

問合せ 熊本県ひとり親家庭福祉協議会 ☎ 096-331-6735 申し込みフォーム



高齢者支援係より

## 町の介護予防事業の紹介 ~今回は『介護予防健診』をご紹介します~

介護予防健診は、日常生活を送るうえで必要な機能が低下していないかをチェックする健診です。

握力や片足立ち、歩く速さなどを測定し、ご自身の現在の体力を知っていただきます。体力測定は、介護予防運動サポーターさんにも協力をお願いしています。

体力測定の結果に合わせ、低下した部分の筋力向上、生活機能改善のための体操などの紹介をしています。

今年度は、6地域の老人クラブを対象に健診を実施しました。

健診を受けられた方は体力測定の結果に一喜一憂! 「100歳まで生きたかけん、しっかり介護予防ばしていきます」と頼もしい言葉をいただきました。

町ではご自宅や公民館等で手軽にできる「いきいき百歳体操」を推奨しています。

「グループや地域で取り組みたい」という方は役場福祉課までお問い合わせください。



片足立ち測定



握力測定  
(介護予防運動サポーターさんによる測定)

問合せ先 福祉課 ☎ 72-1229