

こんにちは保健センターです⑥

自分の目標とするBMIは？ 我孫子市の40歳代男性は、約5人に2人が肥満！

『肥満は万病の元』といわれ、高血圧や糖尿病などの生活習慣病を引き起こす原因となります。

肥満は、摂取エネルギーが消費エネルギーを上回った場合(食べ過ぎ)や、消費エネルギーが少なく、摂取エネルギーを下回った場合(運動不足や基礎代謝の低下)に起こります。

また、無理なダイエットによるやせすぎは、貧血や骨粗しょう症、不妊を招きます。

自分の目標とするBMIの範囲を知り、健康づくり・体重管理に役立てましょう。

BMI(体格指数)が22の 때가最も病気になりにくいといわれています！

BMIをチェックしよう！

BMI = 体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m

体重 55.5kg、身長 165cm の場合

$55.5 \div 1.65 \div 1.65 = 20.4$

BMIは22じゃなきゃいけないの？

年齢により目標とするBMIの範囲(体重の範囲)

は異なります。自分の年齢に応じた範囲におさまるよう心がけましょう。

年齢(才)	※目標とするBMI
18~49	18.5~24.9
50~69	20.0~24.9
70以上	21.5~24.9

※日本人の食事摂取基準2015年版より

健康づくりイベントのご案内 詳細は広報あびこ、ホームページをご覧ください

手賀沼ふれあいウォーク 11月19日(土) 我孫子会場:手賀沼公園

- ・手賀沼1周コース(20km)受付8:30から 出発式:9時30分
- ・手賀沼半周コース(10km)受付8:30から 出発式:9時30分
- ※ウォーキング教室開催(我孫子会場のみ。団体歩行)
- ・探偵ウォークコース(4km)受付10:00から 出発式:10時30分
- ※『うなぎさんのめがねを探せ!』イベント同時実施

●参加費

18歳未満 無料 ※保険加入が必要なため、当日受付を行ってください。

18歳以上 事前申し込み…300円(11月4日(金)締切) 当日申し込み…500円

★★我孫子会場参加特典★★

- ・青空ヨガレッスン体験(各出発式で実施)
- ・地元野菜など50円割引券



健康フェア2016 11月20日(日) 午前10時~午後3時 会場:アビスタ

健康寿命を延ばそう! Smart Life Project!

☆うなぎさんとチーバくん、あびかちゃんも会場にきます!

親子で楽しめる企画も多数ありますので、是非ご家族でご来場ください。

■内容 各ブースをまわってスタンプを集めて、抽選で賞品をゲットしよう!

■講演会:「専門医と本音で語ろう肺の病気」講師 あびこ診療所 所長 星野 啓一氏

★講演会のみ事前予約制。健康づくり支援課まで申し込みください。

※天候等により、一部内容を変更する場合があります。



問い合わせ 我孫子市健康づくり支援課(保健センター) 電話:7185-1126