

寒さなんか怖くない！ … 冬のウォーキング教室

1月6日から「冬のウォーキング教室」が始まりました。定員を上回る申し込み数で、今や人気の教室となりました。

教室当日は心配していた強風も収まり、気温も低からず絶好のウォーキング日和となりました。今回初めて参加された方もおり、スノーシューを装着するのに四苦八苦。周囲の助けを受けながら準備を整えいざ出発。雪の感触は格別で、少々埋まりながらも足を上げ、一步一步確実に前へ進んで行く様子は真剣そのものでした。

「いい運動になるわ」「楽しいね」「冬なのに汗が出る」など思い思いの言葉を口にしながら、初回の教室を楽しんでいました。



北海道内でもインフルエンザが流行の兆し！



23年度末に千歳管内や苫小牧管内で「A香港型インフルエンザ」が発生しました。

39度台の急な高熱と吐き気などが主な症状です。

道内でも流行の兆しがありますので、予防接種や手洗い・うがいの励行や保温に気を付けましょう。

●予防接種を希望される方は、各医療機関にお電話または窓口でお申し込みください。

鹿追町国民健康保険病院 電話 66-2031
 榮羅館鹿追診療所 電話 66-1717
 みやざわ循環器・内科クリニック 電話 66-1213

●接種料金 15歳～64歳 2,000円

※0歳から中学3年生、65歳以上の人、60歳以上の障害者1級の一部の方は全額補助となります。



巡回健康バス一般開放日は 2月2日(木)です

巡回健康バス一般開放日は2月2日(木)午前10時から午後4時までです。脳のトレーニングや体脂肪を測る機器などがありますので、ご利用希望の方はトリムセンター事務所に声を掛けてください。



☆お知らせ☆ 母子手帳発行の際には 事前に電話予約をお願いします

トリムセンターでは随時母子手帳の発行を行っていますが、保健師が不在になったり、健診などですぐに対応できず、お待ちいただく場合があります。

事前に、トリムセンター (☎66-1311) までお電話ください。

いきいき健康計画21 in しかおい 最終評価の結果 ②



男性肥満者の割合が増えています！



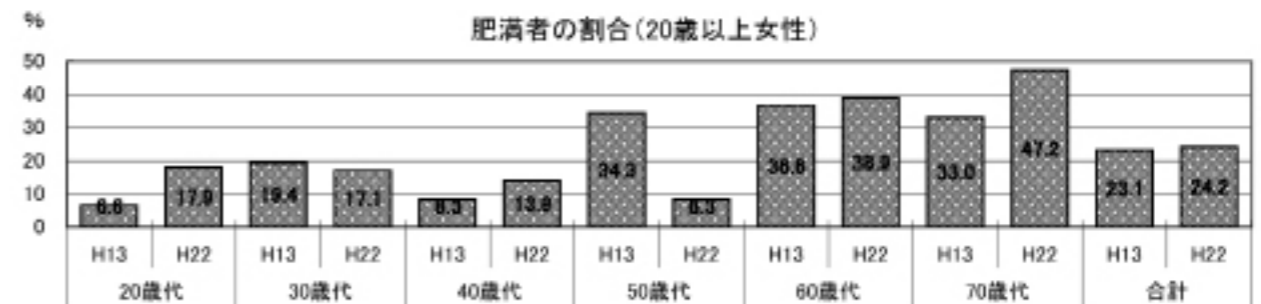
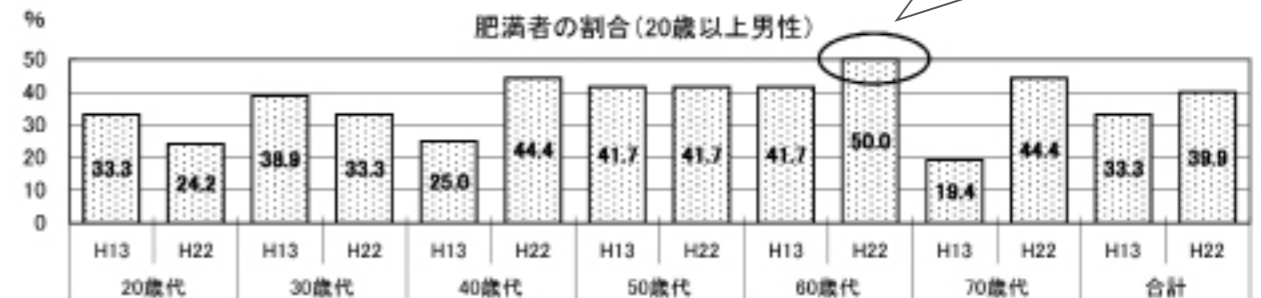
このたび実施した最終評価結果によると、「肥満者 (BMI 25以上の者) の割合の減少 (20～60歳)」に対し、女性は目標達成しましたが、男性は目標を達成することができませんでした。

具体的に見ていくと、肥満者の割合は全体で男性39.9%、女性24.2%であり、男性は5人に2人が肥満であることが分かりました。また、男性では60歳代 (50.0%) が最も多く、次いで40歳代、70歳代 (ともに44.4%) の順でした。女性では70歳代 (47.2%) が最も多い状態でした。10年前と比較すると、肥満者の割合の増加率が高いのは男性の70歳代と40歳代、女性の70歳代でした。

◎ 肥満者の割合の減少 (20～60歳代)

計画策定時の目標	平成22年度結果	最終評価
男性 30.0%以下	男性 39.0%	目標達成できず
女性 21.0%以下	女性 20.4%	目標達成

中高年層の男性の肥満者が多い



男性の肥満者は依然として増え続けています！

男性の肥満者は5人に2人 (39.9%) であり、全国 (30.5%) よりも多いことが分かりました。また、10年前と比較すると6.6ポイント増えており、男性肥満者の歯止めがかからず、依然として増加傾向にあります。また、「適正体重を知っている人の割合 (15歳以上)」は男性60.3%、女性59.4%と、4割の人は適正体重を知らないということが分かりました。

あなたのBMI (肥満度) はいくつですか？

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

(例) 体重60.0kg、165cmの人の場合、 $60.0 \div 1.65m \div 1.65m = 22.0$ になります。

※判定 BMIが18.5未満は「やせ」、18.5以上25.0未満は「普通」、25.0以上は「肥満」

BMI 25以上になった方は生活習慣を見直し、減量に取り組みましょう。

※適正体重は、 $\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$ で算出できます。

長年の生活習慣を変えることはとても難しいことですよね。お仕事などさまざまな事情より、適正なエネルギー摂取や運動の実践が困難な要因もあるかと思えます。減量に取り組みたいけどどうもできない、食事や運動はどんなことをしたら良いのか分からないなど、ご質問や不明な点などのご相談がございましたら、トリムセンター食育健康推進係までご相談ください。