



みんなでのばそう！健康寿命！

スマイルエイジング

スマイルエイジングとは、スマイルの源となる「心身の健康」を保ちつつ、誰もが笑顔で年を重ねていくことで、「健康寿命の延伸」を目標とするものです。このコーナーでは、スマイルエイジングの「知守」「食事」「運動」「交流」の4つの分野の市民の「チャレンジ目標」について、詳しくご紹介します。 関健康増進課 ☎71-1814

知 守

【市民のチャレンジ目標】毎日体重計に乗ろう

今回は、「知守」の市民のチャレンジ目標「毎日体重計に乗ろう」について紹介します。

体重測定は自分で簡単にできる健康チェックの1つです。まずは、自分の適正体重を知り、適切な健康管理をしていくことが大切です。

◆自分の適正体重を知っていますか？

適正体重とは、最も病気になりにくいとされている体重で、下記の計算式でわかります。また、現在の体重からBMI（肥満度）を知ることができます。



$$\text{適正体重 (kg)} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

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

日本肥満学会の定めた BMI の基準では…

- 18.5 未満：低体重（やせ）
- 18.5 以上 25 未満：普通
- 25 以上：肥満

低体重 → 低栄養や貧血などを起こす

肥 満 → 脂質異常症や高血圧などの生活習慣病のリスクが高まる

◆正しい体重の測定方法

体重管理の第一歩は、日ごろから体重を測定し、自分の体重の変化を知ることです。ここでは、正しい体重の測定方法をお知らせします。

① 間隔をあけずに毎日測定する。

② 決まった時間に測定する。

※ただし、食事・入浴・運動直後の測定は避ける。

③ できるだけ同じ条件（服装等）で測定する。

◆気軽に体重測定

ご自宅に体重計がない人は、健診受診の機会や、厚狭地区複合施設で月1回行っている健康相談で体重を測定することができます。日程等は、広報「さんようおのだ」または市ホームページをご覧ください。

やまぐち健幸アプリでポイントを貯めよう！

県が実施している、「やまぐち健幸アプリ」をダウンロードし、毎日体重を入力することでポイントが付与されます。ポイントを貯めると様々な特典を受けることができます。



[市HP]



市民病院から耳よりな情報を市民のみなさんにお届けします。

こちら市民病院です

今月から、2か月に1度、市民病院での出来事や病気に関する情報をお届けします。

寒い日の救急患者

今回は、1月の救急搬送患者についてです。年末から急に寒くなったため、体調を崩し入院する人が急に増加しました。今年に入って、48人が救急車で市民病院に搬送されています。そのうち、65歳以上の高齢者が39人と大半を占め、7割の人が入院となっています。原因となった病気は

様々ですが、脳梗塞やその手前の一過性脳虚血発作、心筋梗塞や狭心症など、動脈硬化症による病気の人が9人でした。（1月20日現在）

脳梗塞や心筋梗塞は、冬に多い病気です。その理由の一つとして「ヒートショック」が挙げられます。暖かい部屋から冷たい部屋へ、冷えた浴室やトイレに移動すると、急に血圧が上昇します。その結果、心臓や脳の血管にストレスがかかり、血栓を引き起こし、血管がつまるというものです。急に寒いところへ移動するときは、冷えないようにしなければなりません。脱衣所、浴室、トイレを暖房で暖かくしたり、入浴前には水分補給をしたりするなどの対策をしましょう。

岡山陽小野田市民病院 (☎ 83-2355) <https://sanyo-onoda-city-hosp.jp>