

みんなでスマイルエイジング

あなたもセルフチェックを習慣にして健康管理を！

スマエジちゃんの「スマイルエイジング」レポート

毎日 体重計（^{たいそせい}体重体組成計）に乗ろう！

体重は、手軽に知ることができる健康のバロメーター！自分自身の健康状態を知ることが健康管理をする方法の1つになるよ♪

また、身長と体重から体格指数（BMI）を計算すると肥満度を知ることにもできるよ。



Q：体重体組成計って？

A：「体組成」とは、筋肉や脂肪、骨など私たちの体を構成する組織のことで、「体組成」を推定して表示するのが、「体重体組成計」です。「体重体組成計」で、「内臓脂肪レベル」、「皮下脂肪率」、「基礎代謝」、「体年齢」、「BMI」などがわかります。

Q：BMI(Body Mass Index)って？

A：身長と体重のバランスをチェックして肥満度を判定する国際的な基準です。BMIが「22」の時の体重が、「肥満」や「やせ」を原因とする病気にかかりにくい理想体重です。

BMI=体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
 18.5 未満 … 「やせ」
 18.5 以上 25 未満 … 「普通体重」
 25 以上 … 「肥満」



「スマイルエイジング薬局」の“体組成計”を活用しよう！

スマイルエイジング薬局は、処方箋なしでも利用 OK!

体重体組成計をお持ちでない方は、「スマイルエイジング薬局」に気軽に行ってみよう！

スマイルエイジング薬局とは…

市民の健康づくりを身近な地域でサポートできる健康拠点として、薬局の申請により市が認定した薬局です。

くすりや健康に関する専門的な相談及び支援が受けられるだけでなく、健康に役立つ情報の発信や他機関と連携して市民のみなさんの健康をサポートする薬局です。



のぼり旗が目印



交流



知守

スマイルエイジング薬局
 については、こちら↓



どの世代でも「やせ」に要注意！

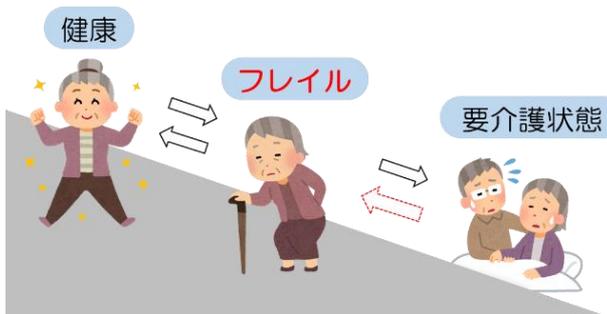


高齢者の「やせ」は、負の連鎖になりやすいと言われています！

食欲がない → 食べない → 栄養が足りずに筋肉が衰える → 動かない → 動けない…

山陽小野田市の高齢者の7.7%が、BMIの「やせ」に該当されています。

令和5年度山陽小野田市介護予防日常生活圏域二区調査（8/15時点）



フレイル予防のポイント

- 1 三食 欠食なく食べる
- 2 主食・主菜・副菜をそろえる
- 3 いろいろな食品を食べる
- 4 たんぱく質を十分に摂る



若い女性のやせは、生理不順や貧血、骨粗しょう症の原因、また、生まれてくる子どもへの影響があるとされています！

Check! 山陽小野田市に妊娠届を提出(R4)された妊婦さんの約14.2%がBMIの「やせ」に該当していました。

意識したい食生活のポイント

- 1 バランスのよい食事を摂る
- 2 鉄、カルシウム、緑黄色野菜(葉酸)などが不足しないように摂る



不足しがちな栄養に注意

たんぱく質

肉、魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳 等



鉄

レバー類、牛肉、豆腐、納豆、いわし、緑黄色野菜 等



葉酸

レバー類、チーズ、緑黄色野菜、卵黄 等



カルシウム

牛乳、乳製品、豆腐、小松菜 等



スマイルエイジングに関する情報はこちら➡



山陽小野田市健康増進課
2023.10

