

標準体重のおはなし

体重測定は赤ちゃんの時から経験する身近な検査です。お風呂あがりに一喜一憂という方もいるのではないのでしょうか。健診の結果票には体重の他にBMIという数値があり、「標準」「肥満」などと判定までついています。このBMIは体重(kg)を身長(m)で2回割り算することで計算され、BMIが22となる体重が身長に見合った標準体重とされています。実は22という基準は輸入物で、1950年代の日本で用いていた基準とずれが少ないため採用され今に至っています。



一方寿命では、35歳以上の時点で男性ではBMIが23〜30、女性では21〜27だと、その後12年間に亡くなる危険が比較的少なかつたと2年前に報告されています。

どうも現行の標準体重よりは少し重くても良いのですが、太りすぎ・やせすぎは良くないようです。特に高齢での痩せは病気が隠れていたり、筋肉がしぼんだ結果であることもあり注意が必要です。体重が1年で3〜4kg変化するときには、年齢によらずぜひ一度かかりつけ医にご相談ください。

「さし」診療所

所長 宮崎 武文

健診結果について

8月の住民健診を受けられた方はそろそろ結果が返ってくる頃と思われまます。当診療所に通院の方は結果の異常の有無に関わらず、確認のため外来受診時に結果の用紙を持参し見せていただくようお願いいたします。尚、通院中でない方も異常があった方はできるだけ早く早めに医療機関を受診するようにしましょう。当診療所では採血検査(血糖、コレステロール、肝機能など)や胃がん検診などの2次検査を受け付けております。必要に応じ専門医療機関への紹介も行いますので検査を希望される方はお気軽に外来にご相談ください。

【整形外科外来のお知らせ】

9月は13日(金)と27日(金)です。

【休診のお知らせ】

毎週火曜日の午後は研修のため休診とさせていただきます。都合により9月から第1、3、5金曜午後の湯原出張診療は休診となります。(その代わりとして関診療所にて通常の診療を行います。)

けんこう広場

保健センター通信

☎37-2331

糖尿病につながる肥満を

解消しましょう

町の健診の結果、七ヶ宿町は肥満に加え、糖尿病の検査値が他の市町に比べて高い傾向にあります。

糖尿病と肥満には深いかわりがあります。糖尿病にならないためにも食べすぎに注意して、肥満を予防していきましょう。

【エネルギーの摂りすぎない工夫を】

- 調理方法を変更する
(揚げる、炒める↓ゆでる、蒸す)
似たもので代用(アイスクリーム↓シャーベット、ジュース↓お茶)
エネルギーの高い部分を食べない(肉の脂肪、揚げ物)

【栄養をバランス良くとる】

- 野菜を積極的に食べる
好きなものばかり食べない

【体を動かす】

- 筋力トレーニングと有酸素運動を組み合わせる
気軽にできるウォーキングを始める
具体的な改善方法がわからない場合は、保健センターの職員にご相談ください。

健診結果が届いたら、必要な生活習慣の改善や治療を受けましょう!

8月6日から10日の5日間、住民総合健診が行われました。結核肺がん検診は677名、胃がん検診は336名、特定健診は532名が受診しました。健診結果は9月中旬頃に郵送にてお届けします。

【結果の送付】

- 特定健診・胃がん検診・大腸がん検診・前立腺がん検査の結果は、受診された方全員に送付いたします。
結核肺がん検診の結果は、所見のあった方の方に送付します。

※各地区において事後指導会を予定しております。詳しい日程につきましては、結果と一緒に送付するチラシをご覧ください。

成人の「風しん」予防接種の費用を全額助成しています

- 対象 19歳以上49歳以下の男女及び妊娠している女性の夫
期間 平成26年3月31日まで
費用 全額助成、後日償還払い
※詳しくは、保健センターまでお問合せください。

「還暦を迎えて」



滑塚 五十嵐敏夫さん

四季折々が美しく緑豊かなここ七ヶ宿にて、ついに私も還暦を迎えてしまいました。

若いころ六十歳というはずいぶん年寄りだなーと思っていたのですが、まだまだ現役で通る様です。仕事も定年を迎えましたが、引き続きしばらく続けられるし、消防団、自治会、地域づくり活動を通して多くの町民の皆様との交流を日々楽しんでいきます。

毎日の楽しみは、愛犬(黒すけ)との散歩と趣味の野菜作りですが、もっぱら妻の指導?ほとんど指示にて二人三脚にて楽しんでやっています。

今年九十一歳になる母も元気に近所の皆さんとお茶のみに精を出しています。これからも地域の皆様との触れ合いを大事に健康で穏やかに暮らしていければと願っています。次回は小島信夫さん(滑塚)にリレーされます。

お知らせ

母子手帳の交付

母子手帳を交付するときには、母子手帳と一緒に、妊婦検診の費用を助成するための受診票などもお渡ししています。また、妊娠期の過ごし方や各種教室のご案内も行います。

来所された方をお待たせしないよう、事前に書類等を準備いたします。あらかじめ電話連絡のご協力をお願いいたします。

健康相談

お子さんからお年寄りまでの健康相談、栄養相談に保健師、栄養士が対応いたします。

申込み 事前に予約が必要です。保健センターまでご連絡ください。

こころの相談

専門医によるカウンセリング等を行っています。本格的な精神疾患から、ちょっとしたストレスまで幅広く対応しています。

実施日 9月13日(金)

申込み 事前に予約が必要です。保健センターまでご連絡ください。

げんき塾(運動教室) 9月20日(金)

日時 午後1時30分より

集合 保健センター

内容 ノルディックウォーキング

その他 予約は不要です。各自飲み物や帽子を準備ください。