4月の健康づくり

ビート・コア・ウオーキング

有明優都あらお事業

●**日時**　3日（火）、17日（火）
午後7時～
（準備運動を含め、約1時間程度）
●**場所**　運動公園内元気ロード
●**対象**　どなたでも
●**参加費**　無料
問 社会教育課　☎63-1681
保健センター　☎63-1133

あなたの善意、お待ちしています 愛の献血

●**3日（火）**
▽あらおシティモール
午前10時～11時30分
12時45分～午後4時
●**18日（水）**
▽第一製網㈱
午前9時30分～11時30分
▽荒尾警察署
午後1時～午後3時30分
●**22日（日）**
▽あらおシティモール
午前10時～11時30分
12時45分～午後4時
※400mlのみ、体重50kg以上の人
問保健センター　☎63-1133

健康相談

心や体の健康について相談を受けています。困ったことや心配なことがある人は気軽にご相談ください。
●**10日（火）**
▽保健センター
午前10時～10時45分
●**12日（木）**
▽中央公民館
午前10時～11時30分
問保健センター　☎63-1133

社会保険などの被扶養者の特定健診

5月に実施する集団検（健）診のがん検診などに申し込んだ人で、社会保険や共済組合などの被扶養者が特定健診（集団）の同時受診を希望する場合は、事前に申し込みが必要です。

健診を受けるときは、受診券と保険証が必要です。受診券は、健康保険証などに記載されている保険者へ連絡・発行してもらい、健診当日に持参してください。

●**申込期間**　4月13日（金）～23日（月）
午前9時～午後5時（土・日・祝日を除く）
●**申込先**　福岡県すこやか健康事業団　☎0120-993-963
問健康生活課国保年金係　☎63-1327
保健センター　☎63-1133

春の行楽シーズンも食中毒にご注意ください

春になると、遠足、運動会、ハイキングなど、お弁当を作ったり屋外で食事をしたりする機会が多くなります。気温が高くなると食中毒が起こりやすくなりますので、食品の取り扱いには注意が必要です。食中毒を防ぎ､楽しい思い出を台無しにしないよう、食品の衛生的な取り扱いに十分注意しましょう。

●**お弁当を作る場合**
・必ず当日に作りましょう。
・作る前や食べる前には、よく手洗いをしましょう。
・食品にはしっかり熱を通し、十分に冷ましてから詰めましょう。
・涼しいところで保管し、早めに食べましょう。

●**バーベキューなどをする場合**
・肉は、中心部まで十分に加熱して食べましょう。
・「生肉を焼くときの箸」と「焼けた肉を食べるときの箸」は区別しましょう。

問有明保健所衛生環境課　☎72-2184

「荒尾市健康づくり推進員」を募集します

市では、高齢者が転んで骨折したり閉じこもったりすることを予防するために「体力アップ体操」を行っています。「荒尾市健康づくり推進員」は､体操のリーダーとして公民館などで活躍。研修会や定例会などで推進員同士も交流しています。

推進員になるための講座もあります。皆さんの応募をお待ちしています。

●**対象者**　おおむね65歳以下の市内在住で、健康や運動に関心のある人であれば男女は問いません。
●**募集期限**　5月11日（金）
●**申込方法**　保健センターへ申し込んでください。
問荒尾市健康づくり推進員協議会事務局（保健センター内）
☎63-1133

あなたの頑張りの成果を見てみましょう

series for Healty life
健康って気持ちいい！ vol.25

年に一度は
健診結果を眺めて
頑張っている自分にハナマル

「毎日、ウォーキングしているよ」､「食事に気をつけて、こんなことしているよ」など、健康のために自分がやっていることを話し出すと盛り上がります。健康のために毎日続けていることがある人は多いと思います。では、その努力の結果を知りたいと思いませんか。

自宅でも、体重は体重計で、血圧は血圧計で計れます。BMI（肥満度）も、自分で計算することができます。血糖値やコレステロール値は、特定健診で計ることができます。年に一度、特定健診の結果を眺めて、頑張っている自分をほめてみませんか。

自分で計算できるBMI（肥満度）チェック

あなたのBMI ＝ 体重　kg ÷ 身長　m ÷ 身長　m

身長から見た体重の割合が分かります。
※標準BMIは22

低体重（やせ）	18.5未満
標準	18.5以上25.0未満
肥満	25.0以上

BMIから見た適正体重 ＝ 身長　m × 身長　m × 22

BMIが標準値（22）の場合の体重です

BMI＝22は、統計的にもっとも病気にかかりにくい体型とされています。
肥満を示す25.0を超えると、糖尿病、高血圧、脂質異常症、脳卒中、心臓病などの生活習慣病にかかりやすいとされています。

計算例　身長170cm、体重80kgの場合
80 ÷ 1.7 ÷ 1.7 ＝ 27.7　BMIは27.7
1.7 × 1.7 × 22 ＝ 63.6　適正体重は64kg

問保健センター　☎63-1133