



## 標準体重を保ち、元気な毎日を過ごしましょう

体重は、健康と栄養状態を知る大切な目安です。太り過ぎは、糖尿病・がんなどの生活習慣病などのリスクが高まり、やせすぎは骨粗しょう症・貧血など太りすぎと同様に健康上のリスクが高まる恐れがあります。体重の測定を習慣にし、バランスの良い適量の食事と運動で適正な体重を維持しましょう。



適正な体重とは？

【BMI】

BMI (ボディ・マス・インデックス) という指数で自分の体型を客観的に知ることができます。

最も病気になりにくいとされる標準体重の目安はBMI22です。

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

例：体重 60kg・身長 165cm の場合

$$60(\text{kg}) \div 1.65(\text{m}) \div 1.65(\text{m}) = 22.0$$

BMI	判定
18.5 未満	やせ (低体重)
18.5 以上 25 未満	標準
25 以上	肥満

+10 (プラステン) で “1日の活動量を 10 分多く” を目標に！

- 歩幅を広くして、速く歩いて +10
  - ながらストレッチで +10
  - 徒歩移動・自転車移動で +10
- 1日 10 分の運動の積み重ねで、健康な身体づくりを始めましょう。

## 減塩クッキングに参加しませんか

塩分の高い食事は、生活習慣病などと深い関連があります。調理実習を通して食塩の取りすぎを防ぐためのポイントが学べる教室です。

- ▷日時 2月 4日㊱ 10:00～13:00  
 ▷場所 保健福祉センター「陽だまり」1階調理実習室  
 ▷対象 市内在住の人  
 ▷費用 400円  
 ▷持ち物 エプロン・三角巾・手拭きタオル・ヘアゴム  
 ▷申込方法 1月 29日㊱までに電話でけんこう増進課へ

## 今年度最後！ 3がん検診の申込締切が間近です

3がん検診は胃がん・肺がん・大腸がんの検診を一度にまとめて受診することができる集団検診です。今年度まだ受診していない人はぜひ利用してください。詳細は5月下旬に送付している受診券または市ホームページを確認してください。精密検査が必要な場合、必ず精密検査を受けましょう。

▷日時 2月 19日㊱～21日㊂ 8:30～10:50

▷対象 40歳以上で市内在住の人

▷場所 保健福祉センター「陽だまり」1階

▷申込方法 2月 3日㊱までに上記

へ電話または桜井市けんしん予約  
ナビから申し込み

※受診券が手元にない場合はけんこう増進課へ連絡してください。



桜井市けんしん  
予約ナビ▲

## 高齢者インフルエンザ・新型コロナの 予防接種は 1月 31日㊂までです

接種を希望する人は、期限日1月31日㊂までに医療機関で接種をしてください。2月以降の接種は全額自己負担になります。



詳細はこちら▲

▷対象

●接種時点で満 65 歳以上の人\*

●満 60 歳以上 65 歳未満で「心臓・腎臓・呼吸器の機能」または「ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能」に障がい（身体障害者手帳 1 級相当）があり、自ら接種を希望する人

\*昭和 36 年 1 月以降生まれの人は令和 8 年度の対象です。

## 高齢者帯状疱疹ワクチン予防接種 接種期限に注意してください



高齢者帯状疱疹ワクチン予防接種の接種期限は3月 31 日㊱です。不活化ワクチン（シングリックス・2 回接種が必要）の接種を希望する場合は 1 回目の接種から通常 2 か月の間隔を置く必要があり、1 月 31 日㊂までに 1 回目を接種しないと、2 回目の接種の助成が受けられません。接種時期に注意してください。

※令和 7 年度の対象者には、令和 7 年 3 月に個別に通知しています。



詳細はこちら▲