

こんにちは!
保健婦です

生活習慣病予防週間

健康は自分でつくる みんなで支える

(平成12年度 スローガン)

2月1日～7日は「生活習慣病予防週間」です。心臓病や脳卒中などの循環器病は、生活習慣を改善することによってよくなると予測されます。

2月1日～7日は「生活習慣病予防週間」です。

成人の一日あたりの平均食塩の量を3.5g減らす。

特に日置町は血圧の高い人やコレステロールの高い人が多いため、一人でも多くの方が自分の生活習慣を改善してほしいと思います。

平均カリウム摂取量を1g増やす。

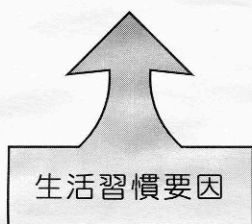
そのためには、まず自分の健康状態や肥満度BMI、食生活など、今一度見直してみることが大切です。

肥満者 (BMI 25以上) を減らす。

そして、目標をたてて家族や仲間、地域ぐるみで生活を改善していきましょう。

成人男性の多量飲酒者を1%以下にする。
1割の人が早歩き毎日30分を実行する。
など、生活習慣を改善すると平均血圧が4.2mmHg下がると予測

発症



「BMI」とは、ボディー・マス・インデックス

生活習慣病と関連付けた適性体重の出し方で22の時がもっとも生活習慣病が少ないといわれている。

$$\text{自分の体重 (kg)} \div (\text{身長m} \times \text{身長m}) = \text{BMI}$$

正常範囲 22~24

やせぎみ 20以下 肥満ぎみ 25~29 肥満 30以上



阿波 孝典 くん
あわ たかのり

平成12年2月10日生まれ
秀範・ひろみ (上城)
我が家の王子はイタズラが大好き。心豊かに成長してね。



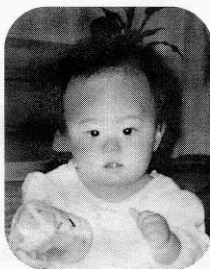
大和 優希 くん
やまと ゆうき

平成12年2月8日生まれ
十三天・千恵 (黄波戸)
優しく元気に育ってね



西川 明音 ちゃん
にしかわ あかね

平成12年2月28日生まれ
浩司・咲子 (亀山団地)
元気で明るい子に育ってね。



長瀬 康希 くん
ながせ こうき

平成12年2月25日生まれ
雅治・寿恵 (亀山団地)
いつもあまえてばかりの康希、元気で強い男の子になってね。



上田 燎 くん
うえだ りょう

平成12年2月22日生まれ
孝広・有利枝 (亀山団地)
パチパチ拍手が大好きな燎、元気に大きく育ってね。