

# 健康はすだいきいき10か条

しあわせ  
はすびい  
プラン



蓮田市マスコットキャラクター  
けんこう大使  
はすびい

## 第9条

### 食べて 動いて 標準体重

●BMI18.5以上  
25未満を目指そう

健康で長生きできる体をつかっていくために、  
健康はすだいきいき10か条を推進しています。  
その中から「第9条 食べて動いて標準体重」を  
ご紹介します。



体重を維持するのは、「食べる量」と「動く量」のエネルギー量がイコールの状態です。  
自分の体調に合わせた標準体重で、健康をめざしましょう。

#### 摂取エネルギー(食べる量)

毎日の食事、間食、おやつ、飲み物などの  
エネルギーすべてを含みます。

食べる



健康に良いのは  
「適度に食べて  
適度に運動する」  
ことです

少ない × 少ない  
食事に 運動量

#### 消費エネルギー(動く量)

- 生活活動** 掃除や買いものなどの家事や通勤など  
普段の生活で身体を動かすこと
- 運動** 軽い体操から負荷をかける筋肉トレーニングまで

動く



#### 120kcalの食べ物

- あんぱん…半分
- ポテトチップス…1/5袋
- バニラアイス…半カップ

脂肪1kgを燃やすために、約7,000kcalの消費が必要です。  
1日120kcal消費エネルギーが増えると、  
2か月で1kg体重を減らすことができます

#### 120kcalの運動

- ウォーキング…30分
- ジョギング…15分
- 掃除機・モップがけ…30分

#### 標準体重を 目指すために

- 主食、主菜、副菜がそろった、バランスのよい食事をとろう
- 嗜好品や偏食を控えよう
- 適度に運動をしよう(ながら運動や日常生活でこまめに動こう)
- 筋肉トレーニングなど負荷のかかる運動もとりいれ、筋力を落とさないようにしよう
- 体重計に毎日乗り、自分の体重を把握しよう

#### BMIとは

体重と身長から算出されるヒトの肥満度を表す体格指数です。

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

#### BMI基準

18.4以下 低体重      18.5~24.9 標準      25.0以上 肥満



低体重による筋力低下が、ロコモティブシンドロームや骨粗しょう症、寝たきり閉じこもりの原因となる可能性があります。



最も病気になりにくい体格です。



生活習慣病のリスクが高くなります。

BMIって何??

40歳～74歳の  
かたが対象  
**特定健診**

**特定健診で健康チェック!!**

特定健診は、健診結果から生活習慣病の早期発見・予防ができ、日頃の生活習慣を見直すきっかけを作るなど、皆さんの健康づくりに欠かせない健診です。1年に1回の健診で、めざせ健康長寿。

蓮田市の  
健診受診率は  
約40%です。  
しばらく健診を  
受けていない方は、  
ぜひ今年受診を!

**毎年受診でイイこといっぱい**

- ① 症状が無く自分で気づくことが出来なかった異常を発見できる。
- ② 正常値であっても、検査結果の経年変化が分かる。
- ③ 早期に発見し予防や治療ができると、病気が重症化した時よりも、お金や時間がかからない。

**蓮田市国民健康保険に加入しているかたへ**

蓮田市では健康の維持増進をはじめ、医療費の適正化等のため健診結果を集計活用しています。かかりつけ医での検査や職場などで健康診断を受診したかたは、健康診断の結果を健康増進課までご提出ください。みなさまのご協力をお願いいたします。



がんは治すことができる病気です。そのためには、よりよい生活習慣と早期発見が必要です。がんは蓮田市の死因の圧倒的なトップであり、およそ2人に1人ががんにかかるといわれています。自覚症状が出る前に、がん検診を受け、がんが大きくなる前にがんを見つけましょう。

**がん検診**

**蓮田市で受診できるがん検診は？**

胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がん



**健康  
はすだ  
21  
(第2次)**

**～のばそう健康寿命・つながろう健康はすだ～ 推進中!**

**健康はすだ いきいき10か条 ～しあわせはすびいプラン～**

- |      |                                |        |
|------|--------------------------------|--------|
| 第1条  | 1日プラス野菜料理                      | (栄養)   |
| 第2条  | 心がけようプラス10分                    | (運動)   |
| 第3条  | 十分な心と体の休養で楽しみを見つけよう            | (休養)   |
| 第4条  | 食べたらはみがき、鏡でチェック自分の歯(半年に1回歯科健診) | (歯)    |
| 第5条  | 吸わないたばこ貯めよう健康(金メダル)            | (喫煙)   |
| 第6条  | 休肝日をつくり、適正飲酒で楽しもう              | (飲酒)   |
| 第7条  | 素材の味で楽しもう～だしをとって和食を大切に～        | (減塩)   |
| 第8条  | 年に1度は健診を受けよう                   | (健診)   |
| 第9条  | 食べて 動いて 標準体重                   | (体重)   |
| 第10条 | 人と人とのつながりで楽しみを増やそう             | (地域の絆) |

作：蓮田市・健康づくり推進員

健康はすだ21を推進するため、地域の活動団体から推薦された「健康づくり推進員」が健康づくり運動を地域に広めています。市民がいきいきと健康で暮らせるようにと、身近なところから情報を発信しています。

**蓮田市健康づくり推進員所属団体**

まろにえ会/市食生活改善推進員協議会/市薬剤師会/市母子愛育会/介護ボランティアあい/市老人クラブ連合会/市身体障害者福祉会/市くらしの会/はすだ観光協会/市体育協会/市スポーツ推進員連絡協議会/市レクリエーション協会/市民生委員児童委員協議会/市スポーツ吹矢協議会/市自治連合会/蓮田やすらぎ会/すこやっこ/市内小中学校/はすだファミリーサポートセンター/市内保育園(順不同)

