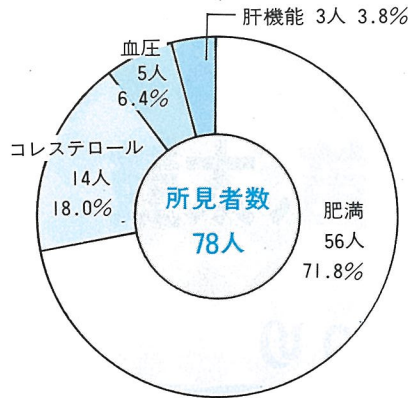




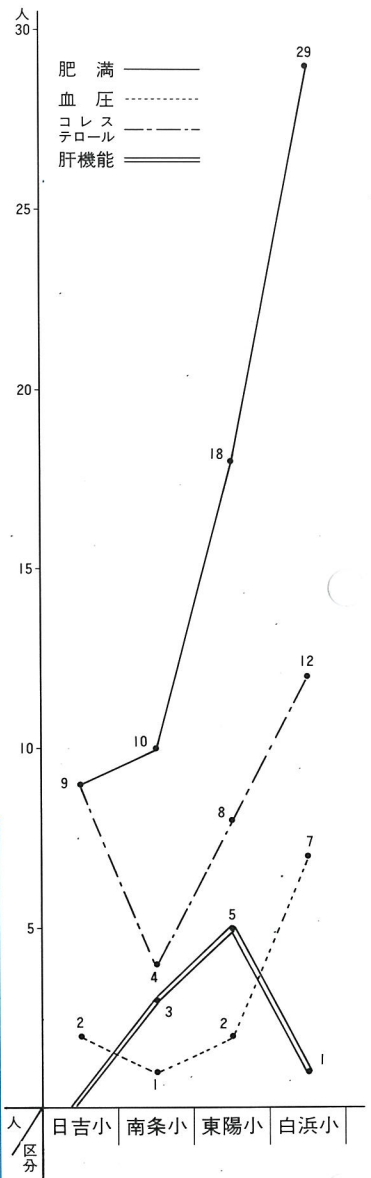
◀ヘルシー料理に取り組むお母さん
メニューは、ヘルシーハンバーグ
とヨーグルトサラダ(中学)

検査所見別結果 (中学)

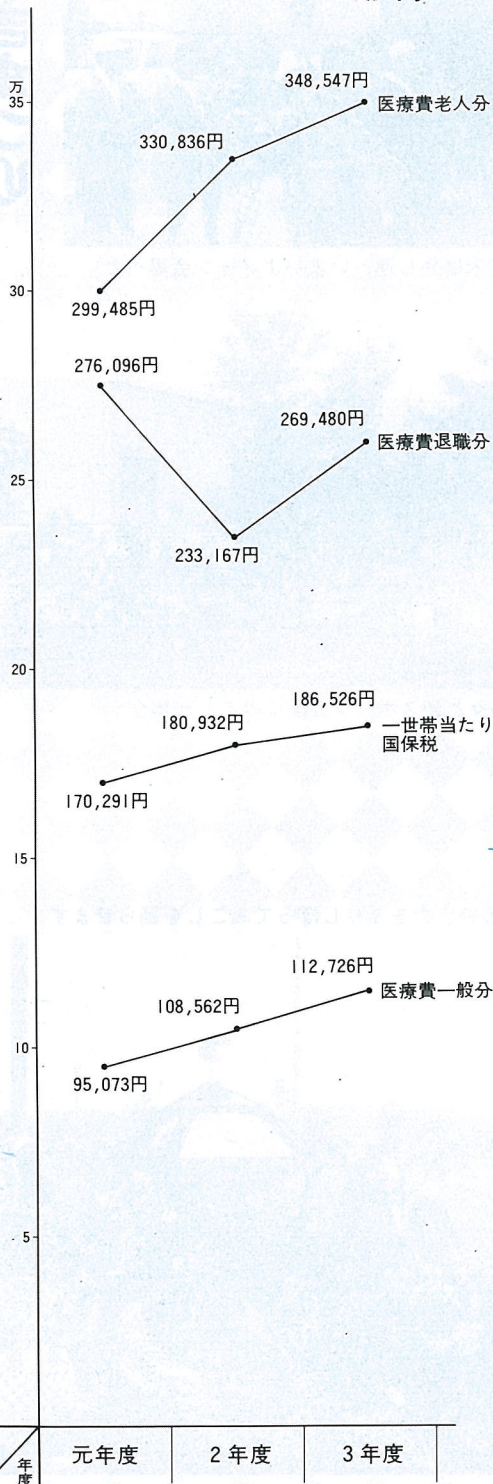


指導を要する人

(小学校別検査所見)



1人当たり医療費 1世帯当たり国民健康保険税 の動向



あなたの肥満度を チェックしてみませんか。

$$\text{肥満度}(\%) = (\text{実測体重} - \text{標準体重}) \div \text{標準体重} \times 100$$

肥満の区分

- 20%未満 — 正常
- 20~29% — 軽度肥満
- 30~49% — 中等度肥満
- 50%以上 — 高度肥満



レッツ・チャレンジ

無理せず、焦らず、あきらめずヘルシーダイエット

その1 欠食せず、1日3食。栄養素のバランスを考えた食事をとる。

その2 夕食は軽めに、寝る3時間前からは何も食べない。

その3 見える所にお菓子など食べ物を置かない。

その4 やけ食い禁止 / ストレスは運動や趣味などで発散する。

その5 減量ペースは1か月に2~4kgをめやすに。

その6 食事記録と体重記録をつける。

その7 家族の協力も大切。また、ダイエット仲間を作って、お互い励ましあいながら実行するのもよい。

平成3年度の状況

※差額11万998円は、国の補助金や負担金などで賄われています。

一世帯当たりの医療費	297,524円
一世帯当たりの国民健康保険税額	186,526円

近隣の積立金保有状況

(平成4年度末)

野栄町	231,436千円
海上町	250,456
飯岡町	289,649
横芝町	385,070
光町	257,701