

～肥満と生活習慣病予防～

忘年会・クリスマス・お正月と楽しい行事が続いています。お料理やお酒などなど・・・。美味しいものばかりです。そこで気になってくるのが体重！今年こそは気をつけよう！と思っても美味しいものをみればつい食べ過ぎてしまいます。

肥満＝病気というわけではなく、肥満になると合併症といわれる健康障害（糖尿病・高血圧・高脂血症・高尿酸血症・脂肪肝など）がおこりやすいといわれています。また内臓脂肪型肥満は生活習慣病、なかでも心筋梗塞や脳梗塞を発症するリスクが高くなります。皮下脂肪型肥満は乳がんや大腸がんを発症しやすいといわれています。

では肥満かどうかの判断基準ですが、一般的に使われているのが、BMI（体格指標）です。BMIが標準で25を超えると肥満と判定されます。なかでも30以上の方は肥満の解消を最優先に考えましょう。しかし無理な減量は逆効果です。QOL（生活の質）が低下しないよう、無理をせず自分のペースで減量にチャレンジしてみま

しょう。

【ポイント】
① 毎日決まった時間に体重測定をグラフにする。
② 朝食をしっかりとり夕食は軽めにする。
③ 日本古来の和食を中心とした食生活にする。
④ 毎日の運動を心がける。
詳しくは、プラムの健康相談をご利用下さい。

保健師 宇井 教恵

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

健康福祉センター「プラム」
☎ 82-3400

※問い合わせ先



休日当番医 ※時間 9時～17時（東陽病院は8時30分～17時15分）

| とき | 内科系 | | 外科系 |
|----------------|--------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|
| 1/8(日) | 高橋医院(高橋一) (九十九里) ☎0475(76)3101 | 小高医院(横芝) ☎(82)6368 | まさごクリニック(横芝) ☎(80)0122 |
| 東陽病院 ☎(84)1335 | | | |
| 1/9(月) | 富塚内科(大網) ☎0475(72)7511 | 高根医院(芝山) ☎(77)0017 | 日向台クリニック(山武) ☎0475(88)1491 |
| 1/15(日) | 岡崎医院(東金) ☎0475(52)3313 | 伊藤医院(成東) ☎0475(82)2508 | 古川医院(成東) ☎0475(82)2202 |
| 東陽病院 ☎(84)1335 | | | |
| 1/22(日) | 原医院(東金) ☎0475(54)0624 | 原田医院(芝山) ☎(77)0056 | てらし整形外科(大網) ☎0475(72)7500 |
| 1/29(日) | 大網小児科クリニック(大網) ☎0475(72)7405 | 高橋医院(高橋輝久) (成東) ☎0475(82)2450 | 大網整形外科(大網) ☎0475(72)3611 |
| 2/5(日) | 秋葉医院(東金) ☎0475(52)2039 | 鈴木医院(鈴木秀夫) (山武) ☎0475(89)1002 | 山崎医院(横芝) ☎(82)0561 |

★都合により変更になる場合があります。
問い合わせは、山武郡市広域行政組合消防本部指令課 ☎0475(52)4137へ。



こよみ

1月11日(火)～
2月10日(金)

| | | |
|---------|---------------|---------|
| 1/12(木) | すくすく教室 | (プラム) |
| 13(金) | 3歳児健診 | (プラム) |
| 15(日) | 出初式 | (横芝中学校) |
| 17(火) | 心配事・人権・行政相談 | (プラム) |
| 18(水) | 母子相談・健康相談 | (プラム) |
| 22(日) | 町民駅伝大会 | (横芝町縦断) |
| 25(水) | 心の健康相談 | (プラム) |
| 26(木) | 2歳児歯科健診 | (プラム) |
| 31(火) | 乳児相談 | (プラム) |
| 2/3(金) | ポリオ | (プラム) |
| 4(土) | 子ども会房総かるたとり大会 | (文化会館) |
| 5(日) | 囲碁大会 | (文化会館) |
| 7(火) | 心配事・人権・行政相談 | (プラム) |
| | すくすく教室 | (プラム) |

※心の健康相談は、予約が必要です。
山武健康福祉センター ☎0475-54-0611