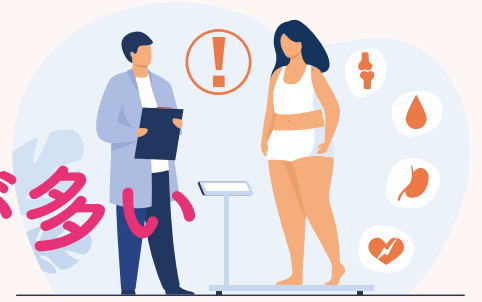


9月は
健康増進
普及月間

知っていますか？ 長島町は肥満が多い



表①

北薩地域5市町の男女別BMI						
薩摩川内市	さつま町	阿久根市	出水市	長島町		
4.0%	3.8%	2.2%	3.9%	1.4%	BMI 18.5未満	やせ
63.8%	63.6%	64.1%	61.2%	58.0%	BMI 18.5～25未満	普通体重
32.2%	32.6%	33.6%	34.9%	40.6%	BMI 25以上	肥満
8.1%	8.5%	8.2%	9.6%	7.5%	BMI 18.5未満	やせ
65.2%	63.8%	64.0%	64.9%	58.7%	BMI 18.5～25未満	普通体重
26.7%	27.6%	27.8%	25.5%	33.8%	BMI 25以上	肥満

(平成30年度特定健診結果より)

長島町民は、肥満とされるBMI^{※1} 25以上のかたの割合が県内自治体と比較し、高い傾向です。

左の表①は平成30年度の特定健診(国民健康保険：40歳～74歳)の結果のうち、北薩地域5市町で比較した表です。長島町はBMI 25以上の割合が男女ともに最も多いです。

BMIが25を超えると脂質異常症(やせ)の判定に用いる。

※1 ボディ・マス・インデックス(体重(キログラム)÷身長(メートル)²)で表される値。肥満や低体重(やせ)の判定に用いる。

や糖尿病、高血圧などの生活習慣病のリスクが2倍以上になります。体重が重いと膝や腰にかかる負荷が大きくなります(表②)。関節や骨の病気を予防するためにも肥満を解消しましょう。

表②

各動作が 膝関節に与える影響 (体重80kgの人の場合)				
階段		歩く	立つ	動作
下る	上る			
3・5倍	3倍	2・5倍	1・5倍	膝に掛かる負荷
280kg	240kg	200kg	120kg	

問い合わせ先
役場町民保健課保健予防係
☎(86)1157[直通]

肥満解消のために

- ☑ **プラス10分歩きましょう**
苦しくない程度にスピードを上げてのはや歩きを意識しましょう。プラス10分歩くと、約1千歩。無理のないところから始めましょう。
- ☑ **プラス100gの野菜を食べましょう**
日本人は1日約250gの野菜を食べています。生活習慣病予防の観点からは約100g足りません。小皿一枚分の野菜を追加で食べましょう。
- ☑ **「39ヘルスチェック」を受診しましょう**
町では、特定健診対象外の20歳から39歳のかたでも健診を受診できる「39ヘルスチェック」があります。定期的に健康チェックを行い、健康寿命を延ばしましょう。

今年度の健診日程は、8月に全戸配布した日程表を確認ください。