

## やせすぎは「美」ではなく、「不調」の原因に 3月1日～8日は女性の健康週間です

近年、過度なやせ願望やダイエット志向により、若い女性のやせすぎが問題視されています。世界的には肥満の増加が危惧されていますが、日本では女性の「やせ」の割合が増えていることが問題となっています。

### BMI 18.5未満は「やせ」です

BMIとはボディマス指数と呼ばれ、体重と身長から算出される体格指数です。

令和元年の調査によると、10代・20代女性の5人に1人、30代女性の6人に1人がやせすぎであることが分かっています。

20代女性の1日のエネルギー必要量は2,000kcalですが、実際の平均摂取カロリーは1,600kcalで必要量を下回っています。

**BMIの計算式**

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

**判定基準**

低体重 (やせ)	18.5未満
普通体重	18.5以上25未満
肥満	25以上

### やせすぎは月経や出産に影響をあたえます

やせすぎると女性ホルモンのバランスが崩れ、無月経の原因になります。無月経は将来の骨粗しょう症の原因にもなるため、若い女性にとっては重要な健康課題です。

また、妊婦さんがやせすぎ、低栄養だと赤ちゃんの出生体重は減少傾向となり、低出生体重児は将来、心疾患や生活習慣病リスクが高まる可能性があります。

### 適正体重を知ろう

健康を維持し、そのうえで体重管理に取り組むことが大切です。健康を壊してしまったら元も子もありません。BMIを計算して適正体重を知り、自分の現在の体重を客観的にみて、必要な栄養を摂取するよう心がけましょう。



女性の健康週間イベントが行われます。詳しくはこちら

## 母子手帳アプリ「さかっこなび」を開始します！



妊娠中から出産、子育てまでの記録管理や子育て、健康の情報を提供する「さかっこなび」を右のQRコードからダウンロードしてご利用ください。



- ・妊婦さんの健診結果の管理
- ・赤ちゃんの出生以降の体重や健康情報の管理
- ・予防接種のスケジュール管理／予防接種忘れを防ぐリマインド機能
- ・各事業の対象となる方に対し、坂町からのお知らせが個別で届く
- ・近隣の医療機関情報の検索／子育て支援施設の検索
- ・子育て知識取得のためのコンテンツ
- ・家族との内容共有機能 など…



問合せ 役場保険健康課 ☎820-1504 保健センター ☎885-3131

## 健康さか21

～1に運動 2に食事  
よい習慣で健康生活～

## 令和6年度の特定健康診査・がん検診等はお済みですか？

特定健康診査・がん検診等は、まだ自覚症状がない段階で病気やリスクを早期発見することを目的に行います。がんなどを含む生活習慣病は自覚症状がほとんどありません。偏った食生活や運動不足などが原因で起こる生活習慣病は血管の傷み（動脈硬化）につながります。

しかし、血管の傷みは見た目では分からないため、気づかないうちに病気が進行し、手遅れになるかもしれません。きちんと受診して今の自分の健康状態を把握しておくことはとても大切なことです。

まだ受診されていない方は、**令和7年3月31日（月）**までに受診されることをお勧めします。受診券等を紛失された方は、役場保険健康課までご連絡ください。

### がん検診

#### 無料クーポン券（子宮頸がん検診・乳がん検診）

令和6年度中に**21歳**になる方には**子宮頸がん検診**、**41歳**になる方には**乳がん検診**の無料クーポン券を令和6年5月に送付しています。



#### 個別がん検診（胃がん検診（胃内視鏡検査）、子宮頸がん検診、乳がん検診）

費用助成があります。希望される方は、役場保険健康課へ申請してください。  
※胃内視鏡検査の費用助成は、2年に1回となります。



期限 **令和7年3月31日（月）**まで

### 特定健康診査 （40歳～70歳の方）

坂町の集団健康診査は終了しましたが、県内の指定医療機関で受診することができます。希望の指定医療機関に電話予約のうえ、受診してください。

受診には「特定健診受診券」が必要です。（坂町国民健康保険加入者の方には令和6年6月に送付しています。紛失された方は、役場保険健康課へご連絡ください。）

期限 **令和7年3月31日（月）**まで

### 歯周疾患検診・歯科健診

#### 歯周疾患検診

令和6年度中に、**20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳**になる方が対象です。対象の方には「歯周疾患検診受診券」等を令和6年6月に送付しています。

期限 **令和7年3月31日（月）**まで

#### 後期高齢者歯科健診

令和6年度中に、**80歳、85歳**になる方が対象です。対象の方には、受診券を令和6年10月に送付しています。

期限 **令和8年3月31日（火）**まで

問合せ 役場保険健康課 ☎820-1504