

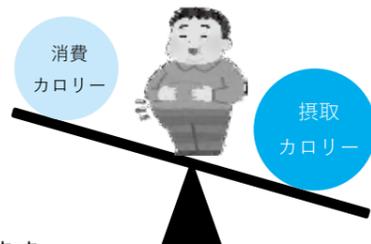
## 広野町は肥満が多い！

肥満は、実際に使うエネルギー量に対して食べ物から得るエネルギー量が多いため、余ったエネルギーが脂肪となって蓄えられることによって生じます。

食べ物やアルコール飲料の過剰摂取、朝食抜きや夜食などの食生活の乱れ、運動不足などが肥満の原因になります。

「若い頃と同じ食事をしているのに太った」という中年太りは、身体が必要としているエネルギーは減ったのに、食べる量が同じために起こります。

自分は1日にどれだけ食べれば良いのか、下の表から探してみましょう。同じ性別・年齢でも、身体活動レベルが違えば1日の推定エネルギー必要量が違ってきます。



### ●身体活動レベルの活動内容

低い(I)	ふつう(II)	高い(III)
生活の大部分が座りで、静的な活動が中心の場合。 	座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、あるいは通勤・買い物・家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む場合。 	移動や立位の多い仕事への従事者。あるいは、スポーツ等余暇における活発な運動習慣を持っている場合。 

### ●推定エネルギー必要量(kcal/日)

性別	男性			女性		
	I	II	III	I	II	III
18~29歳	2,300	2,650	3,050	1,650	1,950	2,200
30~49歳	2,300	2,650	3,050	1,750	2,000	2,300
50~69歳	2,100	2,450	2,800	1,650	1,900	2,200
70歳以上	1,850	2,200	2,500	1,500	1,750	2,000



僕は年齢が25歳で、デスクワークが中心だから身体活動レベルは「I」だから・・・1日に2,300kcalが目安だね！

レンジで簡単！

いつもの食卓に野菜料理をもう1品

【材料:2人分】

ほうれん草:80g キムチ:60g ごま油:小さじ1

【作り方】

- ①ほうれん草を水洗いし、ラップに包んで電子レンジ(500W)で2分加熱する。
- ②ラップを外して水にさらす。水気を絞り、食べやすい長さに切る。
- ③②とキムチ、ごま油を和える。

ほうれん草のキムチ和え



エネルギー 41kcal  
塩分 0.8g

## 内部被ばく検査のご案内

町民の皆さまを対象に内部被ばく検査を下記のとおり実施しております。検査を希望される場合は予約が必要になりますので、保健センターへお申込みください。

保健センター	受付時間	月	火	水	木	金	土	備考
	午前9時~正午	○	○	○	○	○	予 <sub>2</sub>	
午後1時~午後5時	○	○	○	○	○	-		
午後5時~午後6時30分	-	予 <sub>1</sub>	-	-	-	-		

※事業等の都合で実施できない時間帯がありますので事前にご確認ください。

問 申 広野町保健センター ☎0240-27-3040

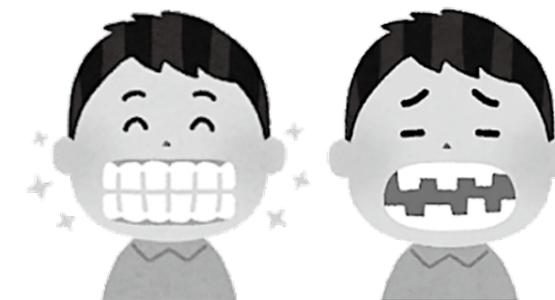
## 第2次広野町健康づくり計画から

## ~ライフステージを通して健康100歳をめざそう!!~

### 子どもへ・・・親子一緒に はじめよう！健康生活

広野町の子どものむし歯のある割合は減少しましたが、国や県の平均に比べてまだ高い状況にあります。3歳児では3割位にむし歯があり、12歳では一人平均1.43本のむし歯を持っています。

朝食を食べない割合は、中学生では9.1%、高校生では23.5%となっています。



### <現状やワークショップの意見等から>

- 「子どもたちのむし歯(多い)」「お菓子やジュースの摂りすぎ」

その他 「子どもの頃からの予防」「今の大人にならないため、子どもたちが何をすべきか」

「大人が手本」という声がありました。

そこで

➔乳幼児期から食後の歯みがき習慣、定期的な歯科健診、おやつの時間と量を決める、フッ素入り歯みがき剤の使用等むし歯予防が必要です。

幼い時から「早寝、早起き、朝ごはん」を心がけ生活リズムを整えることや、毎食後の歯みがきの習慣を身に着けること、子どものころから飲酒や喫煙についての影響を教えて、未成年者に飲酒や喫煙をさせないように、親子一緒に健康生活をはじめましょう!!

## 運動教室のご案内

Jヴィレッジのインストラクターによる運動教室を開催します。

50~80代のまで幅広い方が楽しく参加しています！

この機会にぜひ運動してみませんか。

○場 所：広野町保健センター

○内 容：体力測定、ストレッチ運動、有酸素運動等

○持 物：室内シューズ、タオル、飲み物、運動しやすい服装

※通院治療している場合は医師の許可がある方

◆日 程◆ すべて木曜日 午後1時30分~午後3時

1月	9日	16日	23日	30日
2月	6日	13日	20日	

問 申 広野町保健センター ☎0240-27-3040



## げんキッズのご案内

「げんキッズ」は、就学前のお子さんを対象に、テーマ遊びや保護者同士で情報交換をする場で、保育士等による育児相談なども行っています。

第2、第4木曜日の午前10時~午前11時30分です。みなさんの参加をお待ちしています。

開催日	会場	内容
12月12日(木)	広野こども園	リズム遊び
1月9日(木)	広野こども園	伝承遊び