

一人ひとりが健康でみんなが元気に暮らせるまちへ

～第2次広野町健康づくり計画より～

平成31年に第2次広野町健康づくり計画を策定しました。

広野町は成人（男性）の「肥満」が多いことから、食生活や運動習慣の改善のために自分でできる取り組みを紹介します！

食生活の目標：適正な体重と必要な摂取カロリーが分かり、その維持を心がけている

・自分の適正体重を知ろう！

自分の適正体重を知っていますか？
BMIまたは、標準体重で確認してみしましょう！

- ・BMI = 体重kg ÷ (身長m)²
- ・標準体重 = (身長m)² × 22

日本肥満学会の肥満基準

判定	BMI値
低体重（痩せ型）	18.5未満
普通体重	18.5以上25未満
肥満（1度）	25以上30未満
肥満（2度）	30以上35未満
肥満（3度）	35以上40未満
肥満（4度）	40以上



運動の目標：運動することの必要性和自分の体力が分かっている

・自分の体力を知ろう！

★新しい体組成計でカラダまるごとチェックしましょう★

保健センターにTANITA（タニタ）の体組成計が導入されました。基礎代謝量や内臓脂肪レベルなどが分かり、体脂肪率と筋肉量による体型判定ができます。
自分の適正体重を知り、健康づくりにつなげましょう。

骨粗鬆症検診の対象は女性のみとなります

骨粗鬆症とは、骨の代謝バランスが崩れ、骨形成よりも骨破壊が上回る状態が続き、骨がもろくなった状態のことをいいます。町では、総合検診にて骨粗鬆症検診を実施していますが、下記の理由から今年度より、対象は40歳以上の女性のみとなります。皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。



問 保健センター ☎0240-27-3040

- ①健康増進法に基づく健康増進事業実施要領によるものです。
 - ②女性はホルモンの関係により骨粗鬆症にかかりやすいこと
- ※一般に高齢女性の発症リスクが高くなっています。それは閉経後、骨の細胞を活性にする女性ホルモンである「エストロゲン」が激減するためです。

広野町振興公社紹介コーナー 第12弾

6/3

○第25回定時株主総会で7議案について承認可決されました。

(主な内容)

- ・定款の一部変更：(旧) 第17条 当社の取締役は、7名以内、監査役は2名以内とする。
(新) 第17条 当社の取締役は、8名以内、監査役は2名以内とする。
- ・任期満了に伴う取締役7名、監査役2名の改選

No.	取締役名	詳細
1	中津 弘文	重任 (代表取締役 再任)
2	松本 正人	新任 (副町長)
3	大和田 俊	重任
4	鈴木 正範	重任
5	山本 明吉	重任
6	西本 由美子	重任

7	賀澤 正	重任
8	横田 和希	重任

No.	監査役名	詳細
1	黒田 惣一	重任
2	石山 稔	新任 (あぶくま信用金庫広野支店 支店長)

6/11

○二ツ沼総合公園に6,000本の花を定植しました。

例年皆さまと一緒に開催していた『花いっぱい運動』は、新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するため中止させていただきました。そのため、東京電力ホールディングス職員、役場職員など総勢36名の協力を得て、正門・南駐車場・ふるさと広野館にサルビアとマリーゴールドを定植し、公園の美化に努めました。



問 広野町振興公社 ☎0240-27-2131

地域おこし協力隊通信 No.15

皆さんこんにちは。広野町起業型地域おこし協力隊の大場美奈です。

新型コロナウイルスの影響が続いていますが皆さんはどのようにお過ごしでしょうか？今回は私が管理人を務める交流スペースについて書きたいと思います。

4月から週一回、みんなでオンラインミーティングをしてきました。みんなで内装や、内装のデザインについてたくさん話し合ってきました。そして5月の下旬から電気工事を行っています。本来ならこれから皆さんと一緒に交流の場所を手作りしていきたいのですが今は、我慢の時です。また、みんなで集まって作業ができるまで楽しいことはとっておこうと思います。その他にも、動画での周知活動を開

始しました。みんなでネタを出し合い、撮影をし、一つの動画にして皆さんにお届けしたいと思っています。内容についてはそんなに固いものではなく、メンバーの自己紹介だったり、交流スペースまでの道順を説明する動画だったり、ちょっとクスッと笑えるような動画をお届けできればと思っています。

できないことが多いこの時期ですが、少しずつ自分達で工夫をして、この時期を乗り越えたいと思っています。

問 復興企画課
企画振興係
☎0240-27-1251

