

ライフスタイルに合わせた

健康づくり

私たちの身体は、ライフスタイル(活動量)と食べることとのバランスを保つことで、機能を維持しています。バランスが崩れると、体重の増減などの変化が見られます。あなたはこれらのバランスを意識していますか。

あなたの身体のバランスは？

★BMIを算出してみよう
 $BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$

バランスを確認するには、18歳以上の国際的な体格指標である「BMI」が有効です。BMIは「22」が最も病気にかかりにくいとされ、「25」を超えると脂質異常や高血糖、高血圧などの危険度が上がるとされています。

あなたが1日に必要な「エネルギー」は？

★活動量に合った1日に必要なエネルギーを算出

1日に必要なエネルギー量 (Kcal) =
 ①標準体重 (Kg) × ②活動量
 ①標準体重 = 身長 (m) × 身長 (m) × 22 (BMI)
 ②ライフスタイル別の活動量

力仕事	35
立ち仕事	30～35
デスクワーク	25～30

健康づくりを支援「福岡県健康ポータルサイト」

アクセス方法 パソコン、スマートフォンなど

■問い合わせ先
 シーオーレ新宮健康福祉課
 ☎962-5151(直)

健康チェックツール「ひそやま元氣予報」

久山町での疫学研究の成果を活用したツール。健康診査や医療機関での検査結果、生活習慣などを入力すると、今後10年間の生活習慣病の発症予測とアドバイスを受けることができます。



町の健康相談

シーオーレ新宮では健康相談を随時実施しています。「健診結果の見方が分からぬ」「自身の生活改善方法が良いかどうか分からない」「食事のことをもっと具体的に知りたい」など、気軽に活用してください。

地域子育て支援センター

かんがるーひろば



子育て中の親子がつどい、交流や情報交換をしています。子育て中のみなさん、一緒に「仲間の輪」づくりをしてみませんか。子育ての相談も受け付けています。

日時 毎週火曜日～土曜日の午前9時30分～午後3時30分

※祝休日、町福祉センター休館日は休み

場所 町福祉センター2階 地域子育て支援センター

※大広間を開放することがあります。

問い合わせ先 新宮町地域子育て支援センター(町福祉センター内) ☎963-0134(直)

11月の主なイベント

内容(※は要予約)	日時など
食育セミナー*	11月1日(木) 午前10時～11時30分
赤ちゃんお話会	11月2日(金) 午前11時～11時20分
転入ママ&新米ママのつどい	11月6日(火) 午前10時～正午
お誕生会	11月13日(火) 午前11時～11時30分
子どもとメディアについて*	11月17日(土) 午前10時～11時30分
リユース会	11月30日(金) 午前11時～11時30分

日時 毎週月曜日(祝日を除く)
 午前9時30分～午後2時30分
 場所 湊区公民館(湊221)

出張ひろば

ほかにも出張ひろばを開催しています。詳しくは、ふくしだよりや新宮町社会福祉協議会ホームページをご覧ください。

予定は変更することがあります。詳しくは問い合わせるか、かんがるーだより、ホームページ(新宮町社会福祉協議会で検索)をご覧ください。