

## そのダイエット必要!?

### 若い女性の痩せ問題 について考えよう

ダイエットを始める前にBMIを一度計算してみましょう。

※BMIとは、身長に見合った体重かどうかを判定する数値です。(標準体重=BMI18.5~25)

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



こんにちはは保健師です

#### 痩せの原因は「痩せ願望」

日本は先進国の中では、若い痩せ女性が特に多い国です。スリムな体型がよいとする「痩せ願望」が強くと、食事を制限している人も少なくありません。実際に、20歳代女性が1日に摂取しているエネルギーは必要なエネルギーを大きく下回り、そのため10歳から20歳代の女性の約5人に1人は「痩せ」(BMI18・5未満)で、その割合は徐々に増えています。女性の痩せについて考えてみましょう。

#### 痩せすぎのリスク

若い女性の痩せは、骨量減少や低出生体重児出産のリスクとの関連があるとされ、また妊娠前の痩せは普通体重に比べて早産や低出生体重児を出産するリスクが高いとされています。

#### 【出生児への影響】

#### ●生活習慣病のリスク

日本では低出生体重児の割合が増えています。その背景には若い女性の痩せや妊娠中の体重増加不足があると言われています。早産や低出生体重児は成人後に循環器疾患や2型糖尿病などの生活習慣病にかかりやすい体質が作られることも研究で報告されています。

### 妊娠前から始める 妊産婦のための食生活指針

引用：厚生労働省ホームページより

- ▷妊娠前からバランスの良い食事をしっかりとしましょう
- ▷「主食」を中心にエネルギーをしっかりと
- ▷不足しがちなビタミン・ミネラルを「副菜」でたっぷりと
- ▷主菜を組み合わせタンパク質を十分に
- ▷乳製品・緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを十分に
- ▷妊娠中の体重増加はお母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に
- ▷母乳育児もバランスの良い食生活の中で
- ▷無理なく体を動かしましょう
- ▷たばこやお酒の害から赤ちゃんを守りましょう
- ▷お母さんと赤ちゃんの体と心のゆとりは周囲のあたたかいサポートから

#### わすじ

このように若年女性の痩せは自身自身の健康だけでなく、妊娠・出産、子どもの発育や健康にも影響することがわかっています。これを踏まえて厚生労働省は令和3年3月に「妊娠前から始める妊産婦のための食生活指針」を示しました。

皆さん一人一人が「痩せ」の問題についてきちんと認識し、適切な食生活や生活習慣の改善に結びつけられるように、正しい情報や知識を取り入れて実践していきましょう。

●問い合わせ いきいきはーる健康課 ☎2022局3212番



### できあがりイメージして

陶芸講座

11月4日、陶芸室で陶芸講座が行われ、12人が参加しました。今回参加した受講生は興味がありながらもこれまでタイミングがあわず陶芸を学ぶのは初めての人ばかりでした。全8回で行われるこの講座。ろくろを使ったり、絵付けをしたり、釉薬を塗って色を付けたりとメニューは盛りだくさん。上手くいけば最終的に4つの作品が出来上がる予定です。今回は手まわしろくろを使っの作業。手でろくろを回しながら土を形成していく作業は難しく、なかなか思いどおりの形にならずに悪戦苦闘しながら、「子どもたちが泥遊びが好きなのわかるね」と受講生たちは子どものような笑顔で楽しそうでした。一つ一つ個性的な形になった茶碗たち。今からできあがりを楽しみです。



11月3日、文化の日に中央公民館で表彰式が行われました。表彰された皆さんは次のとおりです。(敬称略・順不同)

【水巻町表彰】 ●永年勤続功労者表彰▷町議会議員 廣瀬猛▷社会教育委員 松永徳子▷国民健康保険運営協議会委員 船津幸▷消防団員 香月数則/松水広和/大野直人▷情報公開・個人情報保護等審査会委員 川内美知子▷障害支援区分等判定審査会委員 赤瀬頼親▷障がい者施策審議会委員 加賀淳子/宮野陽子▷青少年問題協議会推進委員 徳丸宏仁 ●感謝状▷地域安全パトロール隊 山科弘/小西正晴/行正公俊/福井孝▷ふれあい体操活動 伊左座区/梅ノ木団地東区/おかの台区▷地域防災活動 水巻町女性防火・防災クラブ

【水巻町教育委員会表彰】 ●教育功労者表彰▷公民館長 河野治 【水巻町社会福祉協議会表彰】 ●永年勤続功労者表彰▷民生委員・児童委員 飯野ふじ子▷(福)福祉松快園 中西綾子/木村春代/坂井優子/猪野幸治/上村佳奈子 ●社会福祉功労者表彰▷特別会員 江藤喜美雄/(一社)遠賀中間薬剤師会/(有)介助/美容室いまい/ポニーグループ折尾タクシー(株)

水巻町表彰式

### 災害と向き合う力の糧に!

遠賀川河川事務所を招き防災研修



11月17日、中央公民館で町が国土交通省遠賀川河川事務所を招き防災研修会を行い、区長・民生委員・議員など128人が参加。研修会は地域の防災力向上のため町が企画し、遠賀川の現状などを遠賀川河川事務所の大石睦男防災情報課長が講演しました。

大石課長は「全国的に自然災害が多発しているため、遠賀川も十分に注意が必要。昭和以降で遠賀川の災害は2、3年おきに、全て梅雨時期に起きていること。近年の災害は遠賀川に流れ込む川の氾濫が原因であること。強い雨が続く時は、テレビなどで情報を収集して早めに避難しましょう」など、防災のポイントを参加者に説明してくれました。

### 日頃の活動に感謝を込めて