



てきせいたいじゅう いじ
適正体重を維持しよう！

たいじゅう けんこう えいようじょうたい めやす じゅうよう
体重は健康と栄養状態の目安として重要です。

ふと せいかつしゅうかんびょう けんしん いっぽう めんえきりょくていか こつそ じょう
太りすぎは生活習慣病の原因になります。一方でやせすぎは免疫力低下や骨粗しょう症などのリスクを高めます。自分の適正体重を把握し維持するようにしましょう。



あなたの体型は？

じぶん たいけい てきせい ビーエムアイ ボディ マス インデックス たいかくしすう はんだん
自分の体型が適正であるかはBMI(Body Mass Index:体格指数)で判断できます。

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

	BMI
やせ	18.5未満
ふつう	18.5以上25未満
ひまん 肥満	25以上

れい しんちょう たいじゅう ひと ばあい
(例)身長157cm 体重55kg の人の場合

$$\text{BMI} = 55 \div 1.57 \div 1.57 = 22.3$$



てきせいたいじゅう いじ しょくじ
適正体重を維持するための食事のポイント

① バランスの良い食事を心がけましょう

しゅしょく しゅさい ふくさい
主食・主菜・副菜をそろえることで、1日に必要なエネルギーや栄養素をバランスよく摂ることができます。様々な食材を組み合わせましょう。

しゅしょく はん めんるい しょく しな
主食*ご飯・パン・麺類 (1食に1品)
しゅさい さかな にく たまご だいす だいすせいひん ちゅうしん りょうり しょく しな
主菜*魚・肉・卵・大豆・大豆製品が中心の料理 (1食に1品)
ふくさい やさい かいそう ちゅうしん りょうり しょく しな
副菜*野菜・きのこ・海藻が中心の料理 (1食に1~2品)

② 1日3食規則正しく食べましょう

ちょうしょくけいしょく よるおそ じかん しょくじ ひまん
朝食欠食や夜遅い時間の食事は、肥満につながりやすくなります。

ちょうしょく じゅうかん てがる た くだもの はじ
朝食の習慣がない * 手軽に食べられるおにぎり、パン、ヨーグルトや果物から始めてみましょう。

ゆうがた しゅしょく と きたくご あがら ひか しゅさい ふくさい
夕食が遅くなる * 夕方におにぎりなどの主食を摂り、帰宅後は油を控えた主菜や副菜を軽めに摂りましょう。

ね まえ じかん いんしょく ひか
寝る前3時間は飲食を控えましょう！

てきせいたいじゅう いじ せっしゅ じょうひ たも
適正体重を維持するためには、摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスを保つことが大切です。適度な運動も心掛けましょう。

し じっし がた がたかんえん けんさ あんない 市が実施している「B型・C型肝炎ウイルス検査」のご案内

1. 医療機関での検査（無料）

【問い合わせ先】

よっかいちしけんこう 四日市市健康づくり課（354-8282）

対象

よっかいちしない じゅうみんとうろく 四日市市内に住民登録があり、
いま し じっし かんえん けんさ う ひと 今までに、市の実施する肝炎ウイルス検査を受けたことがない人

申込方法

ちょくせつ けんこう か すわちょう し やくしょ かい まどぐち 直接、健康づくり課（諏訪町1-5、市役所7階）の窓口まで
もうしこみしょ ゆうそう そうふ きぼう ぱあい けんこう か れんらく ※申込書の郵送・ファックス送付を希望の場合は、健康づくり課までご連絡ください。
もうしこみないよう かくにんご じゅしんけん はっこう ※申込内容を確認後、受診券を発行いたします。

2. 四日市市保健所での検査（無料、匿名）

【問い合わせ先】

よっかいちしほけんじょ けんさ むりょう とくめい 四日市市保健所保健予防課（352-0595）

実施日

まいしゅうすいようび しゅくじつ ねんまつねんし のぞ 每週水曜日（祝日、年末年始を除く）13時～15時、
まいつきだい すいようび しゅくじつ ねんまつねんし のぞ 每月第4水曜日（祝日、年末年始を除く）17時30分～19時

よやくふよう
予約不要

受診方法

よっかいちしほけんじょ そごううかいかん かい 四日市市保健所（総合会館5階）へ受診希望者が直接来所してください。
けっか き さいどらいしょ ひつよう ※結果を聞くために、再度来所が必要です。

「ステキ健康サポーター養成講座」参加者募集！

けんこう せいかつしゅうかんびょうよぼう うんどう しょくじ まな 健康づくりのため、生活習慣病予防の運動と食事について学び、
みどり こうえん なかま たの かつどう 緑あふれる公園で仲間と楽しく活動しませんか？

さんかむりょう
参加無料

対象

ちいき けんこう かつどう きょうみ しないざいじゅう さいいじょう かた 地域での健康づくり活動に興味がある市内在住の18歳以上の方

こゝざしゅうりょうご けんこう けんこう かつどう かた ※講座修了後、ステキ健康サポーター（健康ボランティア）として、ボランティア活動ができる方

日時

がつ にち にち がつ にち にち にち ぜん かい 8月22日、29日、9月5日、12日、19日（全5回）

まいしゅうきんようび 每週金曜日 9:30～11:30



場所

よっかいちしきんろうしゃ しみんこうりゅう 四日市市勤労者・市民交流センター
たもくべき ひながひがし ちょうめ 多目的ホール <日永東1丁目2-25>

内容

けんこう かん こうぎ うんどうじゅう 健康づくりに関する講義や運動実習、
しょく かん こうぎ 食に関する講義など

定員

にん おうぼしやたすう ぱあい ちゅうせん 30人（応募者多数の場合は、抽選）

締切

がつ にち もく ひっちゃんく 7月31日（木）【必着】

申込

うきにじげん もうしこみ けんこう かまどぐち し やくしょ かい 右記二次元コードから申込、もしくは、健康づくり課窓口（市役所7階）へ



お問い合わせ

よっかいちしきんろうしゃ けんこう か すわちょう 四日市市役所健康づくり課（354-8291） 〒510-8601 諏訪町1-5