



## 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 げんいん いっぱう めんえきりよくていか こつ そ しょう  
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 たいかくしゅう 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
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  
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

しゅじょく しゅさい ふくさい にち ひつよう えいようそ と  
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。

しゅじょく 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 だいず だいずせいひん 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

ちようしよくけっしよく 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。

ちようしよく しゅうかん ＊ 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。  
ゆうしよく おそ ＊ ゆうがた しゅじょく と きたくご あぶら 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 まス じかん いんしよく 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 せつしゅ しようひ 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。

# 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】

四日市市健康づくり課（354-8282）

対象

四日市市内に住民登録があり、  
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

直接、健康づくり課（諏訪町1-5、市役所7階）の窓口まで  
※申込書の郵送・ファ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。  
※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】

四日市市保健所保健予防課（352-0595）

実施日

毎週水曜日（祝日、年末年始を除く）13時～15時、  
毎月第4水曜日（祝日、年末年始を除く）17時30分～19時

予約不要

受診方法

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。  
※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！

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、  
緑あふれる公園で仲間と楽しく活動しませんか？

参加無料

対象

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

※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

8月22日、29日、9月5日、12日、19日（全5回）  
毎週金曜日 9:30～11:30

場所

四日市市勤労者・市民交流センター  
多目的ホール <日永東1丁目2-25>

定員

30人（応募者多数の場合は、抽選）

内容

健康づくりに関する講義や運動実習、  
食に関する講義など

締切

7月31日（木）【必着】

申込

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

四日市市役所健康づくり課（354-8291） 510-8601 諏訪町1-5