



健康的な食生活は 適正体重を知ることから

最近、いつ体重を計りましたか？体重を知ることが健康的な食生活習慣を手に入れる第一歩です。

問 健康づくり推進課 / Tel.674-8800 ID 058508



体重の増減は 健康管理のバロメーター

体重の増えすぎは、膝や腰へ負担がかかるだけでなく、生活習慣病などさまざまな病気の一因となります。また、体重が減りすぎると体力の低下や筋肉量の減少につながります。体重の増減は、健康管理のバロメーターです。まずは自分の適正体重を知ることが大切です（下記）。定期的な体重測定を心掛けて体重コントロールに努めましょう。

健康管理には体重だけでなく、肥満度を示す目安「BMI」を知る必要があります（下記）。BMIが「25以上」の人は適正体重を目指し、「25未満」の人は筋肉をつけるようにしましょう。

バランスのよい食事と適度な運動、規則正しい生活を心掛けてください。

●適正体重の求め方

適正体重 (kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22

●BMIの求め方

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

※18歳未満の肥満度の求め方は異なります

●目標とするBMIの範囲（18歳以上）

年齢	目標とするBMI (kg/m ²)
18~49歳	18.5~24.9
50~64歳	20.0~24.9
65歳以上	21.5~24.9

(出典:厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」)

適正体重とBMI 実際に計算してみよう

左ページの計算式を基に、下記のとおり30歳のAさんと65歳のBさんが適正体重とBMIを計算してみました。あなたも実際に計算して、健康管理に役立てましょう。

30歳・Aさん
身長：158cm
体重：45kg

適正体重 (kg)
1.58m × 1.58m × 22 = 54.9kg

BMI
45kg ÷ 1.58m ÷ 1.58m = 18.0

痩せすぎも良くないから、3食きちんと食べよう！筋トレも始めようかな

65歳・Bさん
身長：167cm
体重：75kg

適正体重 (kg)
1.67m × 1.67m × 22 = 61.4kg

BMI
75kg ÷ 1.67m ÷ 1.67m = 26.9

肥満気味だから、食べ過ぎに気を付けよう。ウォーキングも始めようかな

食育啓発展示

6月の食育月間に合わせ、保育所や幼稚園での食育の取り組みや食に関する情報について、パネルを展示します。

日時 6/7(水)~30(金)

場所 総合センター1階南側通路

教えて！ 歯の Q&A

お口や歯の悩みに、
高槻市歯科医師会の先生が答えます

- Q 前歯の色が気になります。白くできますか？
- A 歯を白くすることは可能です

歯を白くするには、その原因によって治療方法が異なります。まず、歯の表面に着色がある場合は、歯面をクリーニングします。次に、歯そのものが変色している場合は、ホワイトニングと言って、薬剤で歯を漂白することもできます。また、治療した際に装着したプラスチックが、劣化により変色している場合は、付けかえることで改善する場合があります。

いずれの方法でも困難な場合は、歯を削り、被せ物にすることで、希望の歯の色を再現することもできます。

(高槻市歯科医師会)

※ホワイトニングは保険適用外治療です

胃がん対策に ピロリ菌検査

ID 005468

胃がん対策のため、中学2年生を対象に、ピロリ菌の無料検査を行います。ピロリ菌に感染すると長い時間をかけて徐々に胃を傷つけて胃がんの原因となることがあるため、中学生という早い時期に除菌することが効果的です。また、検査後陽性となった場合には、除菌費用を全額補助します。ぜひこの機会にピロリ菌検査を受けましょう。

問合 健康づくり推進課 / Tel.674-8800

市立中学校の2年生

全生徒に学校を通じて説明書と検査容器を配布、各学校へ指定日に提出

市立以外の中学2年生

6/19(月)までに HP 電話 で、健康づくり推進課へ

※検査容器を7/4(火)に同課へ提出

エイズ発症を防ぐ

ID 058940

HIV夜間臨時検査を実施

6/1~7のHIV検査普及週間に合わせて、夜間検査を臨時で実施します。梅毒・クラミジア検査も同時実施。予約不要、匿名可。

日時 6/6(火) 18:00~19:00 ※結果は6/13(火)18:00~19:00に本人に手渡し

場所 市保健所 料金 無料

内容 血液検査 (HIV・梅毒)、尿検査 (クラミジア)

問合 保健予防課 / Tel.661-9332

若者の乱用者急増 大麻に手を出さないで

ID 002603

ここ数年、大麻による検挙者が急増しています。令和4年の府内の大麻検挙者は過去最多で、うち約8割が未成年と20代の若者でした。

その原因の一つは、インターネットなどに氾濫している大麻に関する誤った情報です。SNSなどを通じて、子どもにも情報が届いているかもしれません。大麻の危険性を正しく理解し、なぜ薬物乱用が有害なのかについて、話し合ってみましょう。

問合 健康医療政策課 / Tel.661-9330

困ったことがあれば すぐに相談を

薬物を乱用するきっかけは、「友人からの誘い」が多いということが報告されています。困ったことや悩み事があったら、一人で悩まず、相談しましょう。まずは健康医療政策課へご連絡ください。専門窓口を案内します。

健診・検診 ID 032781

問合 健康づくり推進課 / Tel.674-8800

	日時・会場	申込方法
特定健診(9:30~11:00)	6/26(月)☆、7/3(月)☆	☆は無料送迎バスあり 不要(要受診券・保険証)
オプション	[単独受診可] 肺がん検診、骨の健康度測定(骨測定) [単独受診不可] ピロリ菌検査、肝炎ウイルス検診(B-C型)、前立腺(PSA)検査	当日
まとめて健診(午前) ※メンスDayは男性だけ受診可	7/1(土)13(木)19(火)◇ 特定健診+肺・大腸がん検診 ※胃がん・ピロリ菌・肝炎・前立腺追加可	◇はメンスDay 6/5(月)から HP 電話
すこやかドック(午前)	7/6(木) 胃・肺・大腸がん検診	随時 HP 電話
レディースドック(午前)	7/7(金) 子宮頸・乳・肺・大腸がん検診 ※胃がん追加可	6/7(火)から HP 電話
子宮頸・乳・大腸がん検診(午後)	7/12(火)★20(木)	★は保育あり 随時 HP 電話 (保育は HP)
健康相談会(14:00~15:30)	7/10(月) 相談員:医師、保健師、管理栄養士、薬剤師	随時 HP 電話
歯科健康診査(14:00~15:30)	7/10(月)	随時 HP 電話

対象

[特定健診] 今年度40~74歳(75歳の誕生日の前日まで)の市国保被保険者 ※特定健診以外は市民だけ
[がん検診] 肺・大腸=40歳以上、胃=50歳以上、子宮頸=20歳以上女性、乳=30歳以上女性、レディースドック=30歳以上女性
※胃・子宮頸・乳は前年度未受診者
[その他] 前立腺=50~89歳男性、肝炎=今年度40歳以上(B-C型各500円)、ピロリ菌=30~49歳(500円)、歯科=18歳以上(または妊産婦)、骨測定=40歳以上(500円)

備考

日程は「健康だより」、無料送迎バスは「特定健診のご案内」にも掲載◇会場の記載がないものは保健センターへ申込順◇費用記載なしは無料。その他無料制度あり。対象は非課税・生活保護受給世帯(要事前申請)、70歳以上または後期高齢者医療制度に加入している市民◇胃がん検診はバリウムだけ◇骨測定追加可(健康相談会・歯科健康診査は除く)◇市内の実施医療機関で個別受診可(骨測定除く)

HP ウェブ申込 電話 窓口