

●肥満・やせ過ぎの判定方法
BMI(体格指数)を用いて判定
体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

BMI	判定
<18.5	やせ過ぎ
18.5≤~<25	正常
25≤	肥満

BMI=22が適正です



多くの若い女性は、「やせたい願望」が強く、一度はダイエットを経験したことがあると思います。しかし、そのうちの多くの人がやせる必要はないのに、極端なダイエットを繰り返しています。

厚生労働省の「平成24年国民健康・栄養調査」では、20歳代女性の約22%が「やせ過ぎ」（BMI 18・5未満）であることがわかっています。

若い女性の「やせ過ぎ」による
体への影響

ヘルシーな
健康応援
NAVI^{ナビ}

健康課

市役所内
☎23局3515
あつみライフランド
☎33局0386



女性が、必要のないダイエットをしてやせ過ぎの状態が続くと、体は生命を維持するのに必要な臓の働きを優先させ、女性ホルモンの分泌を減らそうとします。その結果、月経不順や無月経になることがあります。また、カルシウムの吸収が悪くなるため骨量に影響を及ぼし、早い時期から骨粗しょう症の危険が高まります。

◆生まれてくる赤ちゃんにも影響
妊娠中にダイエットをしたり、極端にやせた女性が妊娠したりすると、胎児は低栄養の状態です。そのため、低体重で生まれ、栄養不足に耐えられる貯蓄しやすい体質になり、将来、糖尿病や高血圧などの生活習慣病になりやすいことがわかっています。

◆健康的で美しい体を作るには
◎1日3食きちんと食べる
◎主食、主菜、副菜をそろえる
◎運動する、こまめに体を動かす
◎十分な睡眠を心がける

「美しさ」≠「やせ過ぎ」ではありません。規則正しい生活を送ることで、健康的な美しさを大切にしましょう。

●インフォメーション

事業名	月日・受付時間	場 所	対象者・内容など
母子健康手帳交付	毎週月曜日（祝日を除く） 13：30～15：00	田原市役所 あつみライフランド	妊娠届出書の発行を受けた方 妊娠中の生活、母子健康手帳の使い方 妊娠中の食生活などについて
離乳食教室(前期)	4月 9日(水) 9：50～10：00 4月16日(水) 9：50～10：00	田原福祉センター あつみライフランド	5～6カ月児とその保護者 ※予約制 離乳食講習と保育の話、歯の話など
育児相談	4月 7日(月) 9：00～10：30 4月11日(金) 9：30～10：30	あつみライフランド 田原福祉センター	身体計測、育児・母乳・栄養相談（乳幼児対象） ※母乳相談は生後6カ月まで（原則1回）

※母子健康手帳交付日に都合の悪い方は、随時受け付けます。（土・日・祝日を除く8：30～17：00）

※予約制のものは1週間前までにお申し込みください。乳幼児健診・予防接種については、個人に通知します。

●休日当直医 ※当直医は変更になる場合がありますので、医療機関または市役所へご確認のうえ受診してください。 市役所 ☎22局1111(代表)

月 日	当直医	電話番号	月 日	当直医	電話番号
3月2日(日)	丸山医院 なかた歯科	☎33局0313 ☎23局1162	4月6日(日)	北山クリニック ふくい眼科 すずき歯科	☎23局3946 ☎22局5878 ☎23局0033
3月9日(日)	ふれあいばし診療所 小原歯科	☎29局2500 ☎25局1139	4月13日(日)	岡田医院 森下歯科医院	☎37局0001 ☎32局2700
3月16日(日)	あつみメディカルクリニック 葉山歯科医院	☎24局2322 ☎32局0038	4月20日(日)	かわせ小児科 惣ト歯科医院	☎22局1230 ☎45局2066
3月21日(金・祝)	菜の花内科クリニック 平野歯科医院	☎22局7777 ☎22局0214	4月27日(日)	朽名医院 杉の森皮ふ科クリニック 田原歯科クリニック	☎33局0162 ☎29局1112 ☎23局1626
3月23日(日)	河合医院 岩瀬歯科医院	☎22局6133 ☎22局6677	4月29日(火・祝)	國見医院 ふくしま歯科医院	☎22局0756 ☎37局1182
3月30日(日)	川瀬医院 青木歯科クリニック	☎35局1511 ☎33局1139			

診療時間 内科 ☎9：00～17：00／歯科 ☎9：00～12：00

夜間や、かかりつけの医師が不在のとき 渥美病院 ☎22局2131