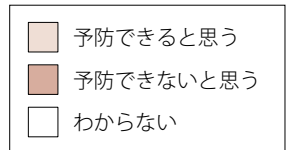
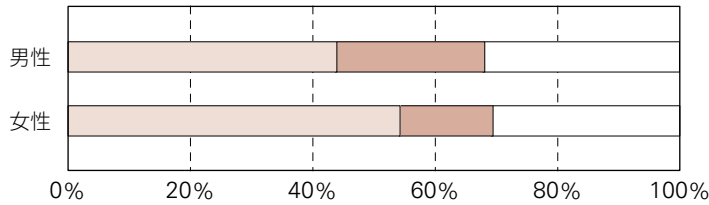


## 歯の健康について

問 歯が抜けるのを自分で予防できると思いますか？

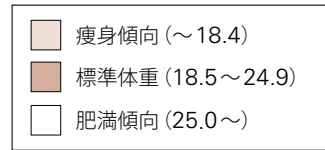
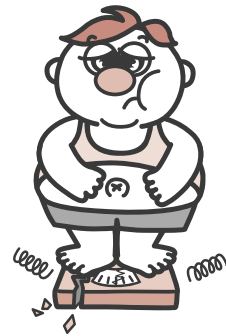
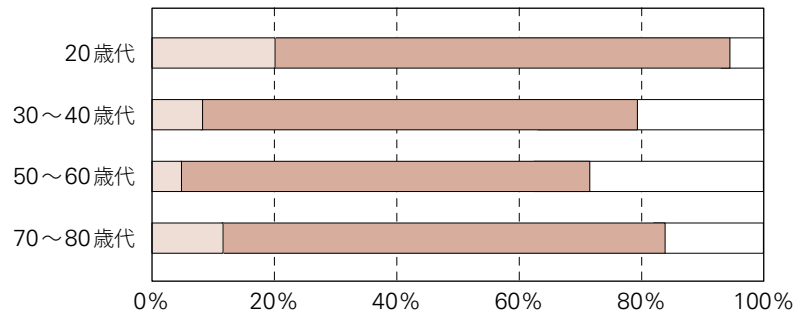


「予防できると思う」と答えた人は、男女合わせて49.3%でした。歯が抜ける主な原因は、虫歯と歯周病です。これらを予防すれば、歯が抜けるのを予防できます。

## 体重コントロールについて

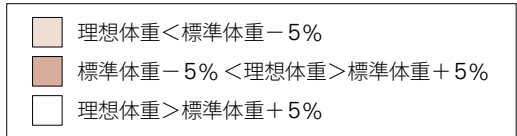
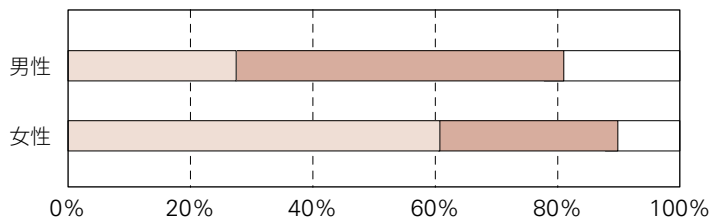
問 BMI区分で肥満判定をすると、あなたは？

※「BMI (体格指数) = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)」で算出し、BMI22が標準。



問 また、あなたの身長から考えるあなたの理想体重は？

理想体重と標準体重の差について



女性の60.8%が、理想体重を標準体重より5%以上低く考えていました。また、BMIの算出結果は、「肥満傾向」の人が30・40歳代で約5人に1人、50・60歳代約3~4人に1人の割合でした。肥満や無理なダイエットは、生活習慣病などの病気の誘因となります。

..... アンケートにご協力いただいた皆さん、ありがとうございました。.....

保健センター  
67◆1151

今回は、広報がまごおり8月1日号にて「健康になるためには」「健康を維持するためには」という、53名の市民の方が考える「健康に関する思い」をご紹介します。

そのために、蒲郡市はこのアンケート結果を参考に、「皆さんが身近に感じ、取り組みやすい健康プラン」を53名の市民の方につくっていただこうと考えています。また、皆さんにこのプランを理解し、実行していただくため、このプランづくりの状況やプランの詳細や目標などを、広報でお知らせしていきますので、ぜひご覧ください。

ここに挙げたアンケート結果を見て、皆さんはどう思われましたか。「飲酒については人それぞれに適量が違う」と思われた方や「私は今、健康だ」という方もいらっしゃると思います。しかし、自分なりの健康法も大切なのですが、健康に関する目安や目標を知ることが、また、それを実行することが健康でいるためには大切なことなのです。