

元気・しん子

健康に関する情報をお届けします

目指せ！適正体重

健康管理をする上で大切なのは、まず、自分の体の状態を知ること。そこで今回は、健康管理の指標として、もっとも一般的な「体重」についてお話しします。

ＢＭＩと自分の適正体重を知ろう

「ＢＭＩ」は、肥満度を表す国際的な指標で、体格指数とも呼ばれます。ＢＭＩ22前後の人が肥満に関係する病気になりにくいことから、この指数を利用して算出した体重を「適正体重」と言います。

自分のＢＭＩを計算してみよう

「 $BMI = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)}^2}$ 」

例えば、身長1.6mの人が体重64kgのとき、BMIが25となります。BMIは18.5以上25未満が標準ですので、この方は肥満傾向であるということになります。

BMI25以上の方は、適正体重に近づきよう、食事や運動などで上手にウエイトコントロールしましょう。

ウエイトコントロール教室

なかなかやせられない方、ダイエットしたいけれど何をしたらよいかわからない方、ウエイトコントロールのコツを学んでみませんか。

とき 2月24日～3月10日
毎週木曜日 全3回

ところ 保健センター
対象 30～69歳の市民

内容 ウエイトコントロールのための食事や運動の工夫など
保健センター ☎67♦1151

みんなで考えまい！

蒲郡のまちづくり

～都市計画マスタープラン～

道路や公園のことなど、まちづくりについて聞いてきたけど、今日はどんなことを教えてくれるの？

ほんじゃ、市民生活に直接関係している施設のことも話してみようかのん。すなメリーは市役所がいつできたか、知つとるか？



みかん仙人 すなメリー

たしか、市ができたのが昭和29年だから…

蒲郡市ができた時は、旧蒲郡町役場を使つたんじゃが、狭いもんで、今の蒲郡郵便局のところにあった「中央公民館」ってここに移つたんじゃ。その公民館にはステージや客席があつてな、そのま

んま市役所として使つたもので、不便なことが多かったのん。ほんで、昭和36年、今の場所に新しく造られたんじゃ。当時は、どびろい田んぼのど真ん中に市役所がポツンと建つとたんじゃ。

ふらん。じゃあ、この前、移転した市民病院は？

市民病院は、昔「宝飯国民病院」と言つて、昭和21年に神明町の三河織物組合の建物を借りて始まつたんじゃ。ほれから、昭和34年に八百富町

に、近代的な総合病院として新築されてな、昭和38年に「蒲郡市民病院」と名前を変えたんじゃ。市内はおろか、近くの町の人もようけ来てな、当時からにぎわつとつたのん。じゃが、建物も駐車場も手狭になつたんで、平成9年に今のところに移つたんじゃよ。今は、皆が車で動くもんで、なんか施設をつくらうとしたら、市民病院のように、ようけ車を停められる広い土地が要るのん。

計画開発課 ☎66♦1142