

食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	長崎県								
取組市町村名 取組団体・企業名	南島原市								
取組の名称	広報紙を活用した適正体重と食事量に関する情報提供								
実施時期	6月								
取組内容	<p>1.ねらい</p> <p>市民に対して体格指数（BMI）やエネルギーの摂取量と消費量によって体重増減することを知り、適正体重や食事量を意識するための情報提供をする。</p> <p>2.内容</p> <p>広報紙（6月号）に、適正体重と食事量に関する記事を掲載しました。</p> <p>【記事詳細】</p> <p>ちょうどよい体型 ちょうどよい食べる量</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 20px;"> <p style="text-align: center;">6月は食育月間 「ちょうどよい」体型と「ちょうどよい」食べる量に近づきましょう</p> <p style="text-align: center;">国健康づくり課(南有馬庁舎) ☎73-6641</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>●「ちょうどよい」体型</p> <p>自分の健康的な体型チェックに便利なのが体格指数(BMI)です。目標とするBMIは年齢によって変わります。</p> <p>■BMI=体重kg÷(身長m)²</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th style="width: 30%;">年齢</th> <th style="width: 70%;">目標とするBMI(kg/m²)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>18～49歳</td> <td>18.5～24.9</td> </tr> <tr> <td>50～64歳</td> <td>20.0～24.9</td> </tr> <tr> <td>65歳以上</td> <td>21.5～24.9</td> </tr> </tbody> </table> <p>※疾病など持病がある人は、この範囲に当てはまらない場合もあります。</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>●「ちょうどよい」食べる量</p> <p>体重の増減は、エネルギーの摂取量と消費量のバランスの目安です。摂取量(食べる量)の参考にしてください。</p> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> <p>消費量 < 摂取量 → 体重が増える</p> <p>消費量 > 摂取量 → 体重が減る</p> </div> <p>※健康づくりポイント事業の100日チャレンジに「体重測定」があります。ぜひご参加ください。</p> </div> </div> </div>	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
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								