

勇健な教育・健康未来都市 ～あま市健康づくり計画～

適正体重とは？

太りすぎや痩せすぎよりも、もっとも病気になりにくい体重のことです。

無理なダイエットにより痩せすぎが進むと、低栄養による腎不全や低血糖、電解質異常による不整脈など、重い合併症を起こしやすくなります。また、太りすぎは、糖尿病、脂質異常症、高血圧など生活習慣病につながります。

健康な体を維持するために、バランスの良い食事や適度な運動が必要になります。

計算してみよう！適正体重

$$\text{適正体重} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

身長	体重
145cm	46.3kg
150cm	49.5kg
155cm	52.9kg
160cm	56.3kg
165cm	59.9kg
170cm	63.6kg
175cm	67.4kg
180cm	71.3kg
185cm	75.3kg



新型コロナウイルス感染症の影響で、外出自粛により、運動する機会が減ってきています。暴飲暴食に注意し、適度な運動を心がけましょう。

無料がん検診のお知らせ

対象者

- ・子宮がん検診 平成11年4月2日～平成12年4月1日生
- ・乳がん検診 昭和54年4月2日～昭和55年4月1日生

子宮がん・乳がん検診(個別検診)無料クーポン券の有効期限は令和3年2月27日(土)までです。

有効期限近くなると大変混雑します。また乳がん検診は、事前予約の必要があり、予約状況によっては、有効期限内に検診が受けられない場合がありますので早めの受診をお勧めします。

受診の際は、無料クーポンを必ず持参してください。(クーポンを紛失された場合は下記の保健センターまでご連絡ください)

問合せ 甚目寺保健センター ☎443・0005 七宝保健センター ☎441・5665 美和保健センター ☎443・3838