健康応援トピックス

様々なリスクにつながる「低栄養」とは？

低栄養とは、食欲が低下したり、噛む力が弱くなったりすることで、徐々に食事量が減り、心身を健康な状態に保つために必要な栄養が不足している状態をいいます。低栄養が進行すると、筋肉量が低下する、感染症にかかりやすくなる、脱水になるなどの症状が見られるようになります。

※令和7年度に実施した「第2次あま市健康づくり計画」の最終評価における調査では、BMI20以下の低栄養傾向の高齢者の割合は24.7％でした。令和３年度の中間評価では、低栄養傾向の高齢者の割合は17.9％であり、大幅に増加しています。

低栄養に早めに気づくポイントを知りましょう！

□過去3か月で体重が2～3kg減った　□食べる量が減った･食欲がない
□硬いものが食べにくい　□疲れやすくなった　□歩く･立ち上がることが大変になった

★１つでも当てはまる場合は、低栄養に注意が必要です。日々の生活の中で、少しずつ改善に取り組んでみましょう。

自分の適正体重を知ろう！

適正体重とは、最も健康を維持できるとされる体重のことです。

適正体重＝身長(m)×身長(m)×22(適正体重のBMI)

BMIとは、身長と体重から算出する体格指数で、やせや肥満など体格を判断する目安です。BMIの適正値は一般的に18.5～24.9の範囲で、18.5未満は低体重、25以上は肥満とされています。65歳以上では、BMIが20以下だと、低栄養傾向だと言われています。

低栄養にならないためには？



低栄養を防ぐには、毎日3食を規則正しくとることが重要です。特にたんぱく質は、筋肉量を維持するためにとても大切な栄養素なので、3食毎にバランスよく取り入れましょう。たんぱく質は肉類、乳類、魚介類、大豆製品に多く含まれています。

また、エネルギー確保のために、主食となる米、パン、麺などを必ずとることを心がけましょう。

問　健康推進課　甚目寺保健センター　☎443･0005

あま市民病院だより

あま市民病院のヘルスプロモーション活動について

WHO(世界保健機関)は、ヘルスプロモーションを「人々が自らの健康をコントロールし、改善できるようにするプロセス」と定義しています。

これまでの健康づくりは、「健康のために頑張りましょう」と個人に呼びかけることが中心でした。しかし、本人の努力だけでは続けることが難しい場合もあります。そこでヘルスプロモーションでは、家族や友人、医療機関、学校や職場、地域のお店、行政など、さまざまな人や組織が協力し、誰もが自然と健康になりやすい環境をつくることを大切にしています。

あま市民病院では、この考え方を大切にし、病気の治療だけでなく、病気を予防し健康を守る活動にも力を入れています。例えば、地元のスーパーやＢリーグの試合会場で健康に関する啓発活動を行ったり、フレイル予防の運動教室や体操動画の配信を行ったりしています。また、働く世代向けの健康講座や病院まつりを開催し、地域の皆さんと直接交流する機会も設けています。これからも地域の皆さんや行政と協力しながら、「いつまでも元気に暮らせるまちづくり」に取り組んでいきます。



皆さんも、できることから健康づくりを始めてみませんか。

あま市民病院　ヘルスプロモーションセンター　西原（にしはら）　敏順（としゆき）

公益社団法人
地域医療振興協会あま市民病院
Japan Association for Development of Community Medicine
〒490-1111 あま市甚目寺畦田１番地
～市民と連携機関に信頼され、健康と安心を提供する病院～
掲載に関するお問い合わせ：8:30～17:00（土日祝日を除く）
052-444-0050　052-444-0064
随時情報更新しています
ぜひお手元のスマートフォンのカメラ機能で読み込んでご覧ください
あま市民病院 公式ホームページ
あま市民病院 公式Instagram