

保健所NEWS

▶大分市保健所からの募集&お知らせコーナー

健康づくり標語募集

栄養・食生活、身体活動・運動、歯の健康、休養・こころの健康、たばこ、アルコール、糖尿病、循環器疾患、がんをテーマとする健康づくりに関する標語(自作で未発表のものに限ります)を募集します。

- ◆対象:市内在住の方
- ◆賞:優秀賞(3点/賞金各1万円)
- ◆申込方法:はがきまたはファックス、Eメールで標語(何点でも応募可)、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を記入し、4月27日(金)必着までに下記宛先に送ってください。

〈宛先〉

保健所健康課
〒870-0023 大分市長浜町2-13-29
TEL 097-536-2516
FAX 097-532-3250
Eメール kenko@city.oita.oita.jp

ご自分の身長からみた標準体重をご存知ですか?

BMIによる健康体重チェック(体格指数)

日本肥満学会のBMI(ボディ・マス・インデックス)による標準体重算定法です。

$$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

$$\text{標準体重} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

計算してみよう!

kg ÷ m ÷ m =

(例)身長155cm、体重53kgの人の場合
身長をメートルに換算し、1.55(m) / BMI = 53 ÷ 1.55 ÷ 1.55 = 22.06

BMIによる判定基準

やせ	正常	肥満			
		1度	2度	3度	4度
18.5未満	18.5~25未満	25~30未満	30~35未満	35~40未満	40以上

もっとも疾病になりにくい BMI値は22です



みんなでつけよう! ハピネットバッジ

★1個 100円
販売箇所 ●大分市保健所

あなたも“健康づくり応援団”大分市民健康ネットワーク協議会に入りませんか?

健康づくり応援団

1 NPO 観光コアラ	27 フィットネス・ダンス[WASADA CLUB]	53 おしの生き生きクラブ
2 鶴崎健康づくりラジオ体操の会	28 にこにこヨガ	54 テニス サークル 青葉会
3 SKIP☆BEAT(スキップ、ビート)	29 大野いきいき健康教室★	55 C・A・W(Challenge A Wellness/健康へ挑戦)★
4 ヘルス・サポート・トレーナー会(HST会)	30 岡原エアロビクス会	56 駄ノ原Kid's
5 岡 健康体操教室	31 ボクササイズ	57 大分真向法協会
6 NSスポーツクラブ	32 大分市ヘルスポランティア しろの会	58 大道総合型スポーツクラブ
7 らくらくフィットネス	33 判田校区体育協会	59 大分市料理研究会
8 三佐エアロビクス	34 東大分総合型地域スポーツクラブ設立準備委員会	60 大分県太極拳協会
9 大分川ラジオ体操同好会	35 大分市食生活改善推進協議会	61 金池校区総合型地域スポーツクラブ設立準備委員会
10 大分川を美しく保つ会	36 大分市ウォーキング協会	62 健康音楽支援サークル ハート ミュージック
11 大分東洋ホテル「ウエルネスクラブ」	37 真美フレッシュ体操	63 にこにこ健康教室 ステップ
12 NPO法人 みんなのあおぞら	38 フィットネスクラブ★	64 ゴルフクラブ 山水会
13 大洲親子ビクス	39 フレッシュクラブ	65 (社)日本3B体操協成大分県支部
14 スポーツクラブルネサンス大分	40 うきうき すきっぷくらぶ	66 健康案内人~ 足裏から元気になる!~
15 悠々健康教室まつもと	41 大分路上博物学会★	67 禁煙健康ネット(KK)大分
16 上野健康教室	42 小畑 エアロ	68 健康プラザ えん
17 川添なのはなクラブ★	43 大分市食生活改善推進協議会大南地区	69 社会福祉法人 大分市社会福祉協議会 音楽指導員会
18 マイペース エクササイズ	44 大分市食生活改善推進協議会判田校区	70 合同会社ハートブリッジ★
19 NPO法人 心の支援センター	45 大分市食生活改善推進協議会中央地区	71 O B ポウル
20 にこにこキッズ体操	46 大分市食生活改善推進協議会福地地区	72 O S R 大分スポーツ リハビリテーションセンター
21 福祉ボランティア「なせ生きがいクラブ」	47 大分市食生活改善推進協議会野津原地区	73 食育ネットワーク 古国府
22 津留転倒予防教室	48 大分市食生活改善推進協議会東部地区	74 大分市フォークダンス連合会
23 お気楽エアロ	49 大分市食生活改善推進協議会佐賀間地区	75 食育ネットワーク 城崎地域
24 いきいき健康体操教室★	50 社団法人 大分県養士会	76 NPO法人 シニアネット大分
25 こどもフィットネス・ダンスK2 peace(ケーツーピース)	51 ゆめクラブ	77 ソフトテニス・CDクラブ
26 寒田トレーニングクラブ	52 ゆったりエクササイズ	78 尾田さわやか体操クラブ

★はグループ・活動紹介に掲載されている応援団です (2007年3月末)

お問い合わせ先 大分市民健康ネットワーク協議会
事務局:〒870-0023 大分市長浜町2-13-29(大分市保健所内)/TEL 097-536-2516/FAX 097-532-5397
ホームページ http://www.shimin-kenkonet.jp/

わたしたちは大分市民の健康づくりを応援しています

HIRAOKA 平岡株式会社

お問い合わせ・ご注文はフリーダイヤル0120-56-0789
大分市長浜町2丁目14-26 ☎(代)097-537-3577 FAX097-513-2535
E-mail: o-s-h@oct-net.ne.jp

広告全般 (有) 広告美術ヒメノ

企画・製作・管理
大分市城崎町3丁目3番39号(法務局前)
TEL 097-532-1571 FAX 097-538-2068
E-mail himeno-s@oct-net.ne.jp

Himeno
■厚生労働省認定/広告美術一般技能士工場 ■国土交通省認定/屋外広告士資格工場
■建設業許可/大分県知事認定工場 ■経済産業省認定/公害適合規格組合員
■大分県デザイン協会会員

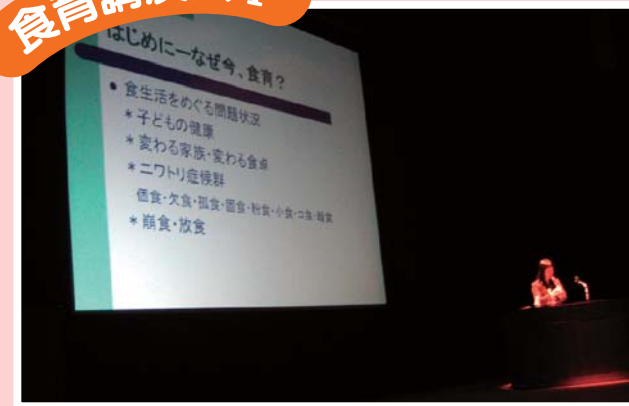
Health Network NEWS

TAKE FREE*/発行:大分市民健康ネットワーク協議会【事務局:大分市保健所内・〒870-0023 大分市長浜町2-13-29・TEL097-536-2516】

『大分市食育講演会』 毎月19日は食育の日

~家族そろって食事をしましょう~

食育講演会 I



大分大学教育福祉科学部 財津庸子教授

表彰式



大分市内で作られた農産物

食育講演会 II



大分農政事務所 渡辺真美子係長



朝食メニューの展示

啓発コーナー



食事バランスガイド

3月2日(金)、午後1時30分からコンパルホールで『大分市食育講演会』が開かれました。

ロビーでは大分市特産のニラをはじめ、旬の農産物や理想的な朝食メニューなどが展示されていました。

また、厚生労働省と農林水産省によって策定された、コマで表す「食事バランスガイド」のパネルの前では多くの方が足を止め見入っていました。

主催者、来賓あいさつの後、大分市民健康づくりキャラクターのネーミング募集でみごと特選に輝いた播本望さん(高2)への表彰式が行われ、表彰状や賞品が贈呈されました。またキャラクター名は“ハピネット”に決定しました。(※2面に詳細記事あり)

そして、大分大学教育福祉科学部、財津庸子教授による「食生活における消費行動と親子のかかわり」、大分農政事務所、渡辺真美子係長による「食事バランスガイド」の2つの講演(ごはん、毎日の食生活の大切さ、とくに主食(ごはん、パン、麺)、副菜(野菜、きのこ、海藻)、主菜(肉、魚、卵、大豆)、牛乳・乳製品、果物を6:6:5:2:2のバランスを保って摂り続けることがいかに健康維持につながるかという話に皆さん感銘を受けていました。

あなたの食事バランス大丈夫?

▼簡単にバランスのよい朝食メニュー

朝食は快適な1日をスタートさせるための大事な食事です。朝ごはんを食べることで、脳やからだが目覚まし、集中力アップ!学習や仕事の効率も上がります。

和食 482kcal

ごはん...252kcal/お味噌汁(白菜、里芋、人参など)...45kcal/鰻の一夜干し(大根おろしなど)...112kcal/小松菜のおひたし...18kcal/果物(みかん)...55kcal

洋食 511kcal

トースト(いちごジャム)...235kcal/ニラ玉スープ(卵、素干しサクラエビなど)...68kcal/キャベツとツナのサラダ(トマトなど)...122kcal/果物(バナナ)...86kcal

和食 430kcal

梅干し、じゃこ、春菊の混ぜごはん...244kcal/実たぐさんのお味噌汁(大根、玉葱など)...36kcal/だしまきたまご(大根おろしなど)...88kcal/プレーンヨーグルト(ミントの葉)...62kcal

洋食 602kcal

きな粉パンケーキ(レーズン)...257kcal/巣ごもり卵(ホウレン草など)...98kcal/水菜のカリカリサラダ(ゆずドレッシング)...136kcal/わかめスープ...10kcal/フルーツヨーグルト(バナナ、リンゴなど)...101kcal