

「**血圧**」や「**体重**」は、  
健康のバロメーターです!

日頃、自分自身の健康状態等を意識していますか?  
日常生活の中で、規則正しい生活を心がけるとともに、普段の「**血圧**」や「**体重**」を把握し、記録をつけておく事は、あなた自身の健康管理に役立ちます。生活をもう一度見直し、自らの健康は自分自身で守っていきましょう。

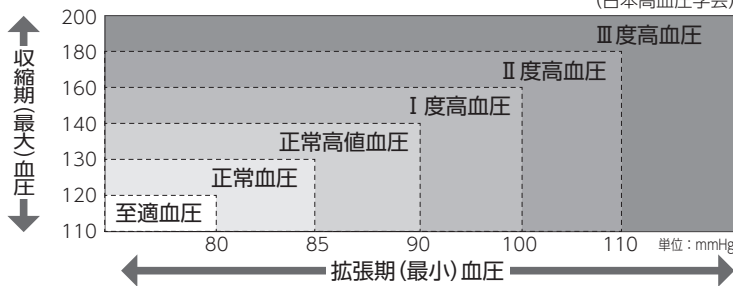
## ● 血圧測定をしましょう

高血圧症で、内服治療をしている人も多いと思いますが、服薬をしていない人も普段の血圧値を把握しておく事は大切です。

血圧値には、個人差、その日の体調・環境等によっても変動しやすく、定期的に測定し日常の血圧値を知っておくことが大切です。

最近、手軽に自宅で血圧測定ができる「自動血圧計」が市販されています。決まった時間に測定し記録をしておく、医師の診察時にも有効な情報になります。

成人における血圧の分類



## ● 体重を計りましょう

太りすぎや痩せすぎに注意し、適正体重を維持することが大切です。肥満はメタボリックシンドロームや血圧上昇の要因に、また急激な痩せは栄養不足や、他の病気が潜んでいる場合があります。「年だから……」と思わずにかかりつけの医師に相談する事も大切です。

簡単な計算で肥満度 (BMI : Body Mass Index) や適正体重が計算できるので、ぜひ体重管理の目安にお役立てください。

○BMI の算出方法

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

BMI判定表

18.5未満	18.5以上25.0未満	25.0以上
やせ	正常値	肥満

○適正体重の計算方法

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

(例) 身長170cmで体重80kgの人の場合

$$\text{BMI} : 80 \text{ (kg)} \div 1.7 \text{ (m)} \div 1.7 \text{ (m)} = 27.7$$

➔ **肥満と判定されます**

$$\text{適性体重} : 1.7 \text{ (m)} \times 1.7 \text{ (m)} \times 22 = 63.6 \text{ (kg)}$$

➔ **減量を心がける必要があります**

※BMI値が22前後の人が、最も病気にかかりにくいとされています。

高血圧等、  
服薬治療中の方へ

主治医から処方された薬は勝手に減らしたり止めたりしないでください。  
処方された薬は、医師の指示通りきちんと内服、定期的な受診を心がけましょう。

地域包括支援センター・福祉係 有線4503 (直通)



## 「犬の飼い方教室」受講者募集

環境保健係

※受講料は無料です。  
健康へお申し込みください。  
2月25日(火)までに、役場町民課環境係へお申し込みください。

お申し込み先

講師 開業獣医師、家庭犬訓練士、  
家庭犬インストラクター

- 参加資格
- ①立科町在住であること
  - ②生後6ヶ月からの健康な犬 (犬の登録と狂犬病予防注射を実施済の犬)
  - ③これから犬を飼いたい方

日程	時間	場所
3月2日(日)	9:30~11:30	立科町中央公民館 1F 視聴覚室
3月9日(日)	9:30~11:30	権現山運動公園内 屋内運動場
教室内容		
2日(日) 犬は連れてこないでください。 学科講習 (動物の法律、習性、病気等の知識、 飼い方しつけ方のポイント) デモンストレーション		
9日(日) 犬と一緒にご参加ください。 実技講習 飼い方、しつけ方ポイント実技		

犬を正しく理解し、人と犬との関係を向上させるための講座を開催します。  
実施主体  
主催 たてしなワンワン倶楽部  
(長野県動物愛護会佐久支部所属)  
共催 立科町