

Activity Report

地域おこし協力隊 ～活動レポート～

雄武町図書館「雄武町あー」では、7月24日から8月20日は「夏の自由研究」をテーマにした企画展示を行いました。これは、図書館にある本を活かし、普段工作をしない人でもやってみようかなというきっかけにしてほしい、作る楽しさや完成させる達成感などを感じてほしいという思いから企画しました。また、子どもたちの夏休みの宿題である自由研究の参考になればと思い、自分が作った工作物と一緒に展示をしました。しかし、いざ作ってみるとイメージ通りにできず、失敗して何回も作り直したり、作り方を直したりと大変で、完成したあとは達成感を感じました。自身が不器用だから工作なんか向いてないと思わず、初めての事でも挑戦してみる事が大事



地域おこし協力隊
地域の拠点活動支援員
江田 太一さん

事だと感じられました。図書館の数ある蔵書の中から、自分が読んで、皆さんに楽しんでもいただけるおすすめ本を紹介します。今ご紹介するのは、一般図書の「夢をかなえるゾウ」と児童児童図書の「ぼくはくまのままでいたかったの...」です。「夢をかなえるゾウ」は、パワハラ上司の横暴に悩まされながらも、会社を辞められない主人公。そこに象の頭をした神様のガネーシャが現れるも主人公本人はやりたいことや夢がまったくないため、ガネーシャは困り果ててしまうが、一緒に生活をしていろいろアドバイスをすることで、少しずつ主人公の気持ちが変わっていきお話をします。この本は自分が初めて図書館に来たときに借りた本で、とても印象に残っている作品です。「ぼくはくまのままでいたかったの...」は、冬眠から目覚めたくまが工場で働かされる話で、自分がかまであることを主張しても、誰も聞いてくれない。そんな中でも自分がかまだという考えを変えず過ごしていく絵本です。二冊とも、とても心に残る作品なので読んでみるのをおすすめします。今後も図書館で行うイベントや取り扱っている本などを広報でお伝えしていきますのでよろしく願っています。

※地域おこし協力隊のコーナーを順番に担当しています。お楽しみに。

Kids

わんぱくキッズ（若草保育所）～おおきくなったら～



おくやま
おうがくん



こじま
ひなこちゃん

旅人



Everyone's infirmary

みんなの保健室

健康的な体重とは？ ～体格指数『BMI』について～

私たちの体は、骨や筋肉、血液などさまざまなものでできています。筋肉が多いアスリートや皮下脂肪が多い力士など、必要とされる体格は人それぞれですが、身長と体重のバランスから、現在の自分の体格を知ることができます。今月は、体格を知る手段のひとつである「BMI」をご紹介します。

BMI（Body Mass Index：体格指数）とは

BMIとは、日本肥満学会により定められ、成人の肥満や低体重（やせ）の判定に用いる数値で、次のような式で計算します。

『体重（kg）÷（身長（m）×身長（m））』

BMIが普通体重の範囲内であっても、血圧や血液データに問題がある場合があるので、年に一度の健診で体の状態を確認することが大切です。

また、保健係では健康や栄養に関する相談を受け付けていますので、お気軽にご相談ください。

BMI	18.5未満	18.5～24.9※1	25.0以上
判定やリスク	低体重（やせ） ・潜在的な栄養不足 ・鉄欠乏、低血圧、不整脈、無月経、骨量減少など ・高齢者では、肥満よりも死亡リスクが高くなる	普通体重 ・この範囲が目標 ・BMI22（標準体重）がもっとも病気になるにくい。 『健康的な体重』はここ	肥満 高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病のリスクが高くなる。 ※雄武町は、全国と比較して肥満者の割合が多いです。

※1 これは、18～49歳の値です。50歳～64歳は20.0～24.9、65歳以上は21.5～24.9の範囲で維持するのが目標です。

標準体重の計算方法

『身長（m）×身長（m）×22』

例）165cmの人の標準体重・・・1.65（m）×1.65（m）×22＝**59.9kg**

身長を伸ばしたり縮めたりすることは困難ですが、体重は運動や食事などコントロールする方法があります。最後に体重を測ったのはいつですか？今の自分の体格は、どんな状態でしょうか。自分の体格と標準体重を知るとは、健康生活の第一歩です。

『かくれ肥満』に注意

BMIが普通体重や低体重でも、実際は筋肉量が少なく体脂肪が多い『かくれ肥満』になっている可能性があります。

ただ単に普通体重になればいいというわけではなく、『筋肉量を落とさず（つけて）、余計な体脂肪は落とす（つけない）こと』が大切です。

今現在の自分の筋肉量や体脂肪の量を正確に知るのにはなかなか難しいですが、次のような工夫を続けることで、かくれ肥満を防ぎつつ、普通体重を維持しましょう。

- ・食事の工夫 食べる量は腹8分目までにしよう、お菓子の量を今の半分に減らす。
- ・運動の工夫 今よりもプラス10分長く歩いてみる、体を大きく動かして家事をする。

また、「体脂肪率を測ってみたい！」という人は、雄武町役場保健係に体脂肪計がありますので、お気軽にご連絡ください。



問健康推進課保健係