

けんこうだより

「肥満」についてちょっとだけ考えてみませんか？

肥満のものさし=BMI

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

*お手元の電卓・スマホ・携帯電話の計算機能を使用して計算してみてください。

肥満度	肥満度1	肥満度2	肥満度3	肥満度4
BMI	25～30未満	30～35未満	35～40未満	40以上

あなたのBMIはいかがでしたか？

注目!

BMI 25以上が3人に1人!!

*氷川町は33.7% 国:26.4% 県:27.5%
令和元年度(特定健診法定報告)



私たち保健師&管理栄養士は、

何が体重を増やしているのか見つけるサポートができます!



まずは、自分の体の中の状態を把握するために、**1月31日(日)まで!!**

特定健診・若者健診・後期高齢者健診の受診をお願いします。

精密検査はお済ですか？

令和2年に住民健診・各種がん検診を受診された人、**精密検査**のハガキが同封されていませんか？健診と検査は全く違います!!

「令和3年に町の健診で…」、「次のドックで!!」と、後回しにせず、今年1年を元気に過ごせるように、

必ず医療機関にて**精密検査**をお願いします。



【お問い合わせ先】 氷川町健康センター 保健師・管理栄養士 ☎0965-52-7154



ひかわの最新ニュースをお届けします!

12/15 大きな門松で子どもたちをお出迎え～宮原小学校で門松作り～

宮原小学校において、学校運営協議会（CS）委員や地域住民有志による門松作りが行われました。この取り組みは、「子どもたちに日本の伝統に見て触れて喜んでもらえたら」と、平成30年度から始まったもので、土台を作って土を入れた後、松の木、竹、梅の木、葉牡丹、南天などを飾り、最後に子どもたちが松ぼっくりを敷き詰めて高さ2.3m、直径1.5mの大きな門松が完成しました。作業の途中には各学年の子どもたちが見学に来て、門松の説明を聞いたあと、「なんで竹は3本飾るんですか?」と質問する場面もあり、みんな興味津々の様子でした。



▲子どもたちも門松作りに興味津々



▲完成した門松

12/17 ウイルス除去ストラップが寄贈されました

東靖朗さん（北鹿野）が、「安心して成人式に臨んでもらえるように。」と、成人式の出席者のためにウイルス除去ストラップを寄贈されました。

寄贈を受けた藤本町長は、「心強い支援をいただき、大変ありがたいと思います。感染防止対策に万全を講じて成人式を行います。」とお礼の言葉を述べられました。



▲ウイルス除去ストラップを寄贈する東さん(左)

定住自立圏イベント情報

八代市 くまもんポート八代 営業中

昨年10月にプレオープンした「くまもんポート八代」は、1月以降は事前予約なしで来園いただけます。なお、来園対象者は当面の間熊本県民に限らせていただきます。

◆開園時間 (土・日・祝日のみ) 9時～17時

◆入園料・駐車場料 無料

※詳細は熊本県のホームページをご覧ください。

※感染症防止のため、住所確認やヘルスチェックシートの記入などが必要となります。詳しくは、お問い合わせください。

※ペットの入園はご遠慮ください。

☎ 熊本県土木部河川港湾局港湾課 ☎096-333-2515



芦北町 「放課後ていぼう日誌」

ラッピング列車が運行されます!

12月19日(土)から芦北町が舞台モデルとなっているTVアニメ「放課後ていぼう日誌」と肥薩おれんじ鉄道のコラボ企画が実現!ラッピング列車に乗って、聖地巡礼はいかがですか?

◆期間 令和5年中旬まで(予定)

☎ 肥薩おれんじ鉄道 ☎0996-63-6860