

# 10月は「がん検診受診率50%に向けたキャンペーン月間」です

日本人の死因の第1位は「がん」です。男女とも、2人に1人が一生のうちに「がん」と診断されています。

福島町では平成28年度より、がん検診が「無料」となりました。がん検診を受診し、2次予防（早期発見・早期治療）に努めましょう。

また、がんを含む全ての死亡リスクは、体重と深い関係があります。肥満は糖尿病や動脈硬化などの生活習慣病のリスクを高め、やせ過ぎは体調不良や病気のリスクを高めますので、適正体重（BMI 21～25の範囲）を維持することが大切です。

## 肥満度の判定

成人では、BMI（Body Mass Index：体格指数）を使って、肥満度の判定をおこないます。

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

## 体重を量るタイミング

正確な体重の変化を知りたい場合は、1日2回、起床直後と就寝直前に体重を量りましょう。



## 肥満度の判定基準

肥満度の判定	BMI（数値の範囲）
低体重（やせ過ぎ）	18.5未満
普通体重	18.5～25未満
肥満度（1度）	25以上30未満
肥満度（2度）	30以上35未満
肥満度（3度）	35以上40未満
肥満度（4度）	40以上

## ○男性と女性では、「がん」と体重の関係が異なります。

### 男性の場合

肥満よりも、やせている人の方ががんの死亡リスクが高くなります。

たばこを吸わない場合は、やせていてもがんの死亡リスクは高くないため、禁煙を心がけましょう。

### 女性の場合

肥満（BMI 30～39.9）になると、がんの死亡リスクが高くなります。

特に、閉経後は太り過ぎに注意しましょう。



## 健康料理教室のお知らせ（がん予防）

日 時：10月9日（水）午前10時から

場 所：福島町健康づくりセンター

持 ち 物：エプロン、三角巾、筆記用具

参 加 費：無料（定員：15名）

申し込み：10月3日（木）までに福祉課栄養士にお申し込みください。

ご近所・お友達等  
お誘いの上、ご参加  
ください。

お問い合わせ先 福祉課 健康増進係 ☎47-4682

## 吉岡温泉だより

### 10月の風呂の日

# 26日（土）



温泉で心も体もリフレッシュ！  
風呂の日は、ちょっと得した気分！  
家族みんなで、温泉へ出かけましょう！

- サービスカードのスタンプを1個サービス！
- 抽選により回数券(6枚)を10組にプレゼント！

## 8月風呂の日の当選者

館崎	川合	謙太さん
吉岡	鎌田	和真さん
豊浜	小林	こずえさん
白符	加藤	マサさん
白符	笹森	エコさん
日向	対馬	勝美さん
福島	須藤	緋呂子さん
月崎	稲村	知子さん
月崎	角谷	鈴奈さん
北斗市	小林	裕也さん

おめでとうございます！