

**11月 母子保健** ※対象年齢などは別途配布している「母子保健事業のお知らせ」をご覧ください。

圏子ども未来課(南有馬庁舎) ☎73-6652

事業名	実施日	場所	受付時間
乳児相談	8日(水)	布津保健センター	◎2~3か月児(8月生) 10:00~10:20 ◎6~7か月児(4月生) 13:00~13:20 ◎10~11か月児(12月生) 14:30~14:50
	17日(金)	北有馬保健センター	
1歳6か月児健診	7日(水)	布津保健センター	12:15~12:45 対象のお子さんには個別に案内を送付します。
	15日(水)	北有馬保健センター	
3歳児健診	10日(金)	布津保健センター	12:15~12:45 対象のお子さんには個別に案内を送付します。

子育てひろば

子育てについてのお悩み、ご相談がある場合は、お気軽に連絡ください。

市内にある子育て支援センターでも、相談や情報提供を行います。

各支援センターのイベント情報など、詳しくはこちら↓

市HPで子育てひろばの情報を配信!



圏子ども未来課(南有馬庁舎) ☎73-6652

家庭教育支援「わくわく広場」

圏生涯学習課(南有馬庁舎) ☎73-6703

子育てに役立つ講座を開催します。保護者のみでも、子ども連れでも参加できます。

市LINE公式アカウントでいつでも申込ができますので、お気軽にご参加ください。

①お父さん・お母さんへの読み語り

11月10日(金) 午後2時~3時

●講師…図書館職員、家庭教育支援員

②【特別企画】子育て親学び講座

「スマホやTVが乳幼児に及ぼす影響ってなあに？」

11月24日(金) 午後2時~3時

●講師…長崎県メディア安全指導員



③お父さん、お母さんへの読み語り

12月8日(金) 午後2時~3時

●講師…図書館職員、家庭教育支援員

【共通事項】

ありえコレジヨホール

定各講座15人程度(子どもを含む)

無料 市内在住の保護者

各講座の3日前まで

市LINEまたは電話、窓口で申し込んでください。



LINE参加申込

不妊治療費(先進医療)を助成します

圏長崎県 ども家庭課 ☎095-895-2443  
圏子ども未来課(南有馬庁舎) ☎73-6652

長崎県では、不妊に悩むご夫婦が先進的な不妊治療を受けた費用の一部を助成し、経済的負担の軽減を行います。



※本市では、一般不妊治療および生殖補助医療、不育治療費の助成を従来どおり継続しています。

●助成要件…次のすべてに該当する人

- ①治療を終了した日に長崎県内在住の夫婦(事実婚関係含む)
- ②令和5年4月1日以降に治療を開始した人
- ③治療を開始する妻の年齢が満43歳未満であること



県HP

●助成内容

- ・保険診療と併せて実施した「先進医療に係る費用」を助成(保険診療分は対象外)
- ・1回の治療周期で要した先進医療にかかる費用の7割(上限5万円)

※年齢や回数などについては、保険診療の条件に準じます。

●申請方法

県電子申請システムまたは申請書類を記載の上、郵送にて提出ください。

【申請先】

〒850-0058 長崎県長崎市尾上町3-1



電子申請システム

健康コラム Health Column

適正体重とは? ~自分の適正体重を知ろう~

●講師…一般社団法人 南高医師会 寺澤 佳洋先生(医療法人 弘池会 口之津病院(口之津町))

Q 適正体重って何ですか?

A 皆さんいきなりですが、BMIという言葉を知っていますか?

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で求められ、肥満度を表す指標として国際的に用いられている体格指数です。

BMIの理想的な数字は、“22”と聞いたことがある人もいないかもしれません。

そのことから、適正体重は、身長(m)×身長(m)×22で求められます。

そもそも適正体重などは、統計的に最も病気になりやすい体重のことを指すことが多く、決して健康で長生きができた、健康寿命が最も長くなったりする体重である、とは言えないことがポイントです。

Q では私たちは、BMIの目標をどのように設定すればいいのですか?

A 最近では以下の2つを参考にすることが多いようです。

①2002年に発表された研究では、40~59歳の日本人男女およそ2万人ずつを10年間調査したところ、BMIが23~24.9の人たちが最も死亡率が低いということが分かりました。

②厚生労働省が定める「日本人の食事摂取基準(2015年版)」の中では、以下のような目標をもって、食事量や運動量を定めると良いとされています。この目標値のポイントは、年齢が上がるにつれて目標とするBMIの下限が上がっている、つまりは年齢が上がると“やせ”も健康を脅かすリスクになるということです。高齢になるに伴い、筋肉の量が減少していく現象を“サルコペニア”と呼ばれますが、このときも体重減少を認めることが多く、注意が必要です。

筆者は身長171cm、体重58kg、年齢41歳なので、適正体重=1.71(m)×1.71(m)×22≒64.3kg

BMI=58(kg)÷1.71(m)÷1.71(m)≒19.3kg/m2となり、【表1】を参考にすると、50歳までに今より体重を増やすことが一つの目標になります。ただし、ただ食べて脂肪が増えて太るのではなく、サルコペニア予防のためにも筋肉による体重増加が良いと考えられます。

【表1】

年齢	目標とするBMI
18~49歳	18.5~24.9
50~64歳	20.0~24.9
65~74歳	21.5~24.9
75歳以上	21.5~24.9

(出典:厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」)



体重を測定する習慣を作り、適切な体重の維持が大切です。

健診での体重の記録の振り返りを通じて、自分や家族の長期的な体重変化に気づくことができます。ぜひ健診を受けましょう。

