

10月19日は「ひろしま食育の日」、10月13日から19日はひろしま食育ウィークです。自分の適正体重を把握し、食生活を振り返り、食事からより健康的な生活への第一歩を踏み出しましょう。

## ○自分の適正体重を知ろう

適正体重（標準体重）は、死亡率や罹患率が低く、最も健康的に生活できると統計的に認定された健康体重です。自分の健康や栄養状態の確認をするため、日ごろから体重を計り、適正体重を維持しましょう。

### ●適正体重について

計算式にはBMIが用いられています。もっとも病気にかかりにくいとされているBMIは22です。

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

$$\text{BMI (体格指数)}$$

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

### ●適正体重の範囲（男性・女性共通）

BMI18.5未満は「低体重（やせ）」、25以上は「肥満」に分類されます。（日本肥満学会）

| 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 |

### ◆計算してみましょう

例) 25歳女性 身長153cm、体重42kg

適正体重:  $1.53(\text{m}) \times 1.53(\text{m}) \times 22 = \text{約} 51.5(\text{kg})$

BMI:  $17.9 = 42(\text{kg}) \div 1.53(\text{m}) \div 1.53(\text{m})$

分類: 低体重（やせ）

## ○体重を管理する大切さ

健康を維持する上で体重の管理は大切です。肥満は、糖尿病や脂質異常症・高血圧症・心疾患などの生活習慣病や、足・腰への負担からくる痛みの原因となります。

やせ過ぎも、さまざまな健康障害を引き起こし、特に若い女性では、月経異常や、貧血、骨粗しょう症、次世代に悪影響が引き継がれることがあります。高齢者では、フレイル（虚弱）や骨折の原因となります。

活力のある、いきいきとした健康な生涯を送るために、適正体重の維持とバランスのとれた食生活の確立を目指してください。

## ごみの減量を進めよう

### ○10月30日は「食品ロス削減の日」です。

日常生活の中でのちょっとした配慮により、食品ロスの削減に取り組みましょう。

#### ①買いすぎに注意

買い物前に食材の在庫を確認し、必要な数・量だけ買いましょう。

#### ②手前に陳列されているものから選ぶ

賞味期限と消費期限の違いを正しく理解し、買い物の際は手前に陳列されているものから選びましょう。

#### ③使い切る・食べ切る

食材は無駄なく期限内に使い切り、食べ切れる量だけ作るようにしましょう。余った分は冷凍するなど、保存方法を工夫しましょう。

#### ④残さず食べる

食事は好き嫌いなく、残さず食べましょう。外食の場合は、残さずに済むよう食べられる量だけ注文しましょう。

### ○10月は3R（リデュース・リユース・リサイクル）推進月間です。

限りある資源やエネルギーの有効活用、環境負荷の軽減、また、循環型社会の実現のため、ごみの減量を進めましょう。

#### リデュース～ごみを減らす～

- ・必要のないものは買わない
- ・買い物時はマイバッグ持参を

#### リユース～繰り返し使う～

- ・詰め替え用の製品を選び利用する
- ・使わなくなったものは、譲り合う

#### リサイクル～ごみを資源として再び利用～

- ・ごみ、資源を正しく分別する
- ・再生された製品を利用する

### 問い合わせ

地域づくり課 生活環境係

☎ 22-2279

# ご相談ください～CONSULTING SERVICE 相談窓口～

## ふれあい福祉相談

場所 ふくしの駅（中央3-13-5）

問い合わせ ふれあい福祉相談センター

☎ 22-8986 ※祝日は休みです。

| 相談内容                     | 日      | 時間帯         |
|--------------------------|--------|-------------|
| 一般相談<br>(どんな相談でも)        | 毎週月～金曜 | 8:30～17:00  |
| ボランティア相談<br>(活動希望・援助依頼等) |        |             |
| 税金相談                     | 毎月第1金曜 | 10:00～15:00 |
| ◇不動産相談                   | 毎月第3水曜 |             |
| 障害児者相談                   | 毎月第3木曜 |             |
| 保険・年金相談                  | 毎月第4水曜 |             |
| *法律相談                    | 毎月第2金曜 |             |

専門相談については予約制。電話による相談も可。

◇偶数月は司法書士が応相談

\*法律相談は、月初めから受付  
無料ででの相談は一人1回です。

## いのちのホットライン竹原

場所 ふれあい館ひろしま（中央2-4-3）

※10月13日（日）、27日（日）は休館

問い合わせ いのちのホットライン竹原

☎ 22-9102

## 人権相談

差別、いじめ、嫌がらせ等、人権に関する相談を受け付けます。

日時 10月16日（水）9時～12時

場所 人権センター

問い合わせ 東広島竹原人権擁護委員協議会

☎ 082-423-7752

## 高齢者総合相談

日時 月～金曜日 8時30分～17時

※上記以外は転送電話にて対応します。

場所 ふくしの駅

問い合わせ 地域包括支援センター ☎ 22-5494

## 障害者虐待防止相談

場所 ふくしの駅（中央3-13-5）

問い合わせ 竹原市障害者虐待防止センター

☎ 24-6007

## 出張年金相談

日時 毎月第2水曜日 10時～15時30分

場所 人権センター1階会議室

※相談は予約制・前々日の正午までに要申込

申し込み・問い合わせ 呉年金事務所 ☎ 0823-22-1691

## 県民相談

行政関係相談、交通事故に関する相談、相続や離婚など家族に関する相談、近隣トラブル相談などを受け付けます。

日時 月～金曜日（祝日・年末年始を除く）9時～17時

場所 県庁農林庁舎1階（広島市中区基町10番52号）

問い合わせ 広島県生活センター ☎ 082-223-8811

行政相談 国の行政への苦情や相談を受け付けます。

問い合わせ いりこま さとこ 入駒 智子（忠海東町） ☎ 26-0235

やまさき しげお 山崎 繁雄（竹原町） ☎ 22-0438

## 公証相談（公正証書による遺言・任意後見契約等の作成）

日時 月～金曜日（祝日、年末年始を除く）

8時30分～12時、13時～17時15分

場所 東広島公証役場（東広島市西条西本町28-6 サンスクエア東広島4階）

※相談は予約制

問い合わせ 東広島公証役場 ☎ 082-422-3733

## 消費生活相談

### SNS をきっかけとした消費者トラブルに注意しましょう！

#### 〈事例①定期購入トラブル〉

SNSの広告を見て、シワが消えるとうたうクリームを注文した。商品が届いてみると、初回は980円だが最低4回は購入する条件が設定された定期購入の契約書が同梱されていた。総額は3万円以上になる。そんな記述は注文時に見ていない。

#### 〈事例②副業トラブル〉

投資を勉強しようとしてネット上で探したところ、「簡単に儲かる」とうたう、有名経済評論家の投資相談のSNS広告が表示された。

興味を持ち登録すると、アシスタントを名乗る人からメッセージが届き、投資話を持ち掛けられ、100万円預けた。その後利益があるというので、そのお金を引き出したいと言うと、追加で100万

円を預けないと出金できないと言う。

#### 〈SNS上の広告はしっかり内容を確認しましょう〉

広告等で、事例①のように大幅な値引きや低価格、商品の効果を過剰にうたうものや、事例②のように「簡単に儲かる」「損はしない」という投稿やメッセージによって、取引における心理的なハードルが下がることがあります。

近年、SNS上の広告をきっかけとした定期購入トラブルや、投資詐欺の被害が増加しています。

過大広告やうまい儲け話には注意し、信頼できる周囲の人へ相談し、よく考えるようにしましょう。

#### 問い合わせ

消費生活相談室 ☎ 22-6965