若い女性の６人に１人が「痩せ」の現代――知っておきたい「過度なダイエット」に潜むリスク

「令和６年国民健康・栄養調査」によると、20～30歳代女性の約16％がBMI※18.5未満の「痩せ」となっています。痩せるための偏った食事や極端なダイエットは、鉄欠乏性貧血や骨粗しょう症、摂食障害になるリスクがあります。また月経不順になって妊娠しにくくなる可能性もあります。

《妊娠中は特に要注意》

日本は2,500ｇ未満の低出生体重児の割合が約10％で、海外より高い傾向にあります。主な要因は妊婦の体重増加不足です。小さく生まれた子どもは体にエネルギーを溜め込みやすい体質になり、成人後に心臓血管疾患や糖尿病などの生活習慣病にかかりやすいといわれています。妊娠前から妊娠中の体重管理には、特に注意が必要です。

《「痩せてなきゃ」じゃなくてもいい》

体形に関する価値観には、SNSの発信や有名人、家族の言動などが影響します。子どもが親しい人に体形を否定され、適正体重なのに「自分は太っている」と思い込む場合もあります。自分の「健康的な体」について、改めて考えてみませんか。

《健康的な体を維持するポイント３選》

健康的な体づくりのためには、適切な体重を維持していく積み重ねが重要です。普段から３つのポイントを心掛けましょう。

❶適正体重を知る

適正とされるBMIは18.5以上25未満です。まずは目安となる体重と、自身の状態を確認しましょう。

❷バランスの良い食事をする

ごはんやパンなどの主食を中心に、鉄が豊富な赤身の肉や魚、不足しがちなミネラルとビタミンを含む野菜・果物、乳製品などを組み合わせて食べましょう。

❸ほどよく運動する

適度な運動は健康維持に効果的です。まずは一日15分間のウォーキングなどで、日頃から体を動かしましょう。

※妊娠中の運動は医師にご相談ください。

※ BMI……【体重（kg）】÷【身長（m）^{2}】で計算した体格指数。

12月の健康カレンダー

●母子保健

育児相談

日	受付時間	場所	対象
3（木）	午前９時30分～11時	五十崎保健センター	乳幼児
4（金）		内子保健センター	

離乳食教室

日	受付時間	場所	対象
24（木）	午前９時45分～10時	内子保健センター	８年８月・９月生まれ

５歳児健康診査

日	受付時間	場所	対象
17（木）	午後０時30分～	内子保健センター	３年12月、４年１月生まれ

●成人保健

受診は予約した人に限ります。受診を希望する人で申し込みがまだの場合は、電話で予約してください。

○内子町健診コールセンター

☎０８９３（５７）６３７０

がん検診（大腸がん・子宮頸がん・乳がん）、骨粗しょう症検診

日	受付時間	場所
12（土）	午前９時30分～11時30分	内子保健センター

※乳超音波検査はありません。

【問い合わせ】

内子町保健センター

☎０８９３（４４）６１５５

12月の相談日・救急当番医

●年金１日相談

日時：10（木）の午前10時30分～午後３時30分
場所：内子自治センター　※相談は予約制です。
予約・問い合わせ：松山西年金事務所
☎089（925）5110

●行政相談

日時：８（火）の午前９時30分～正午
場所：町民会館／内子分庁／小田自治センター
問い合わせ：総務課　☎0893（44）6150

●心配ごと相談

日時：15（火）の午前９時30分～正午
場所：内子分庁
※心配ごと相談は予約制です。前日までに電話でお申し込みください。
問い合わせ：内子町社会福祉協議会　☎0893（44）3820

●人権相談

日時：８（火）の午前９時30分～正午
場所：内子自治センター
問い合わせ：住民課　☎0893（44）6152

●小児在宅当番医

日	医院名	電話番号
６（日）	ごとう小児科（大洲市）	0893（23）0510
13（日）	大洲ななほしクリニック	0893（25）7710
20（日）	みかんこどもクリニック（八幡浜市）	0894（20）8800
27（日）	八幡浜一次救急休日・夜間診療所	0894（24）1199
29（火）	おおむら小児科（内子町）	0893（44）7117
30（水）	守口小児科（八幡浜市）	0894（24）7770
31（木）	おおくぼこどもクリニック（大洲市）	0893（57）9366
	みかんこどもクリニック（八幡浜市）	0894（20）8800

※けがなどの外科治療は、救急病院をご利用ください。

●大洲喜多休日夜間急患センター　☎0893（23）1156

診療科目	診療時間
内科	○昼間：午前９時～午後６時（日曜・祝日） ○夜間：午後７時～10時（平日、土・日曜日）

※30日（水）・31日（木）は午前９時～午後６時

●救急病院

曜日	病院名	電話番号
月・火	市立大洲病院	0893（24）2151
水	日中：加戸病院	0893（44）5500
	夜間：喜多医師会病院	0893（25）0535
木	日中：大洲記念病院	0893（25）2022
	夜間：市立八幡浜総合病院	0894（22）3211
金・土	大洲中央病院	0893（24）4551
日	日中：大洲中央病院	0893（24）4551
	夜間：市立八幡浜総合病院	0894（22）3211