

## あなたは大丈夫!? からだの状態をセルフチェック

体重は摂取エネルギー（食べる量）と消費エネルギー（動く量）のバランスがちょうど良いと維持されます。定期的に測定をして、適正体重を維持しましょう。

### ▶あなたの適正体重は?

適正体重=身長(m)×身長(m)×22

### ▶あなたのBMI(体格指数)は?

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

※BMI(Body Mass Index)は肥満度を表す指数で、国際的な指標として用いられます

### BMIによる判定基準

や	せ	18.5未満
ふ	つ	18.5~25未満
肥	満	25以上

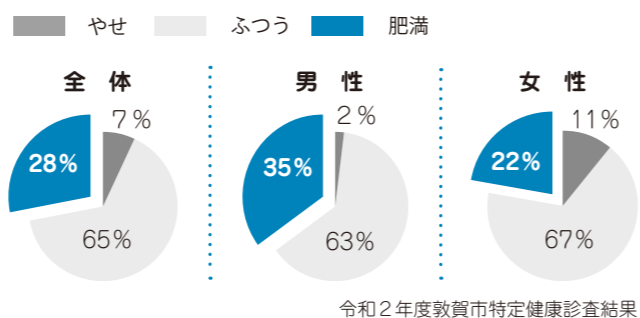


### 肥満(BMI25以上)は、様々な疾患の原因に

敦賀市では、成人の約3.5人に1人が肥満という状況です。また、女性に比べ、男性の肥満が約1.6倍多くなっています。肥満は、生活習慣病をはじめとする数多くの疾患の原因となるため、健康づくりにおいて適正体重を維持することは重要です。

また、BMIが25未満の方でも…内臓脂肪が多い“隠れ肥満”の場合には、注意が必要です。

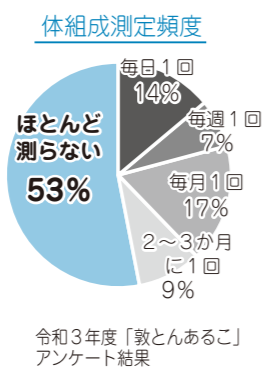
### 敦賀市の肥満(BMI25以上)の割合



### 体組成は、定期的に測定しましょう

体組成を測ることで、からだの状態を知ることができます。体組成とは、からだを構成する「脂肪・筋肉・骨・水分など」の割合です。体組成結果から「基礎代謝量」や「内臓脂肪レベル」が判定でき、継続的に測定することで、より効果的な健康管理ができます。

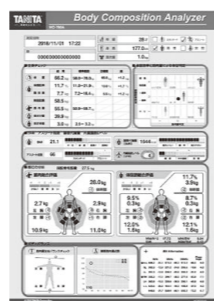
“月に1回”を目安に定期的に測定しましょう。



### 健康ステーション好評開設中

- ▶日時 平日午前8時30分～午後5時15分
- ▶場所 健康センターはびふる1階ロビー
- ▶内容
  - ・測定(血圧、体組成)
  - ・健康情報の展示
  - ・健康相談

測定したデータは、健康アプリ「敦とんあるこ」に取り込んで健康管理に活用してください。



体重や体組成は健康のバロメーターです。定期的に測定し、日々の健康管理に役立てましょう

問合せ先 健康推進課 ☎25-5311

## 花換まつり

3/30(水)～4/11(月)

金崎宮境内およびその周辺

「花換まつり」は、明治の終わりごろ、敦賀の桜の名所である金崎宮を訪れた男女が「花換えましょう」と声をかけあい、桜の小枝を交換することで思いを伝えたといわれる、ロマンチックなお祭りです。「花換え」をしたカップルは将来幸せに恵まれるといわれています。今年は、安心してまつりを楽しんでいただけるよう感染症対策を行いながら開催します。

### 主なイベント

#### ★夜桜ライトアップ

3/30(水)～4/11(月) 18:00～21:00予定

#### ★福娘との花換え

3/31(木)～4/11(月) 10:00～16:00  
昨年に引き続き花と花を重ねる方法で実施

#### ★地元団体による演奏演舞 など

各土日に開催

イベントについては、今後の新型コロナウイルス感染症の状況により、変更・中止となる場合があります

#### ★恋の花換市

4/2(土)・3(日) 10:00～16:00  
人とモノ・コトのご縁を結ぶクラフトマーケット  
▶和服のレンタル・着付け体験、占い、スイーツ販売、ワークショップ など

#### ★花換縁結び

4/2(土) 午前の部 9:30～12:00  
午後の部 15:30～18:00  
縁結びのおまつりで行う婚活イベント

詳しくは敦賀観光協会HP  
「漫遊敦賀」をご覧ください



問合せ先 <平日> 敦賀観光協会 ☎22-8167  
<土日祝日> 敦賀観光案内所 ☎21-8686

## 少年愛護センターの活動紹介

少年愛護センターでは、青少年の健全育成や非行の未然防止に取り組んでいます。街頭補導や広報啓発活動のほか、非行・問題行動・悩みなどについて、青少年や保護者からの相談にも応じています。

### 「愛のひと声」補導活動

2人1組で補導員が市内の量販店、ゲームセンターなどを巡視して、青少年の非行防止のために、あたたかい声かけを行っています。

子どもたちを取り巻く環境は年々、複雑になってきています。明るく元気な子どもたちの声が響くように、ちょっとした変化に気付けるように、今日も活動しています。

### 「夕方見守り運動」にご協力を

子どもへの声かけ事案が発生しやすい夕方に、屋外で作業する、散歩することなどを心がけ、地域ぐるみで子どもの安全を見守り育てる「夕方見守り運動」にご協力をお願いします。

「花に水をやりながら」「犬の散歩をしながら」「農作業をしながら」子どもたちのことを気にかけていただくことが、地域の子どものを守る立派な活動です。

## 子どもや子育てに関する悩み相談

青少年が抱える様々な悩みに家庭教育相談員が相談に応じます。話をすることで、気持ちの整理ができることもあります。1人で悩まないで、安心してお気軽にご相談ください。

- 相談日時 火～土曜日 9時～16時
- 相談方法
  - 電話 ☎0120-090523 (フリーダイヤル) ☎23-0189
  - 面談 少年愛護センター相談室 (プラザ萬象2階)
- ※面談希望の場合は事前に要電話予約
- メール k-sodan@ton21.ne.jp

問合せ先 少年愛護センター ☎23-0189