



9月は健康増進普及月間です

—この機会に自分の**適正体重**を知りませんか？—

台東区では、「**肥満 (BMI 25以上)**」の方の割合が**高**なっています。
肥満は、糖尿病や脂質異常症、高血圧症などの生活習慣病の原因になるほか、脳血管疾患や心疾患にも関連します。
また、台東区では「**女性のやせ (BMI 18.5未満)**」の方の割合が**高**なっています。
女性のやせは、過剰なダイエット等による栄養不足が原因で、月経不順や骨粗しょう症につながります。



体重と身長から算出される肥満度を測る指標を「BMI」といい、BMI 18.5未満がやせ、25以上は肥満とされています。
BMIが **22** となる時の体重が最も病気になりにくく、「**適正体重**」と呼んでいます。

身長 (m) × 身長 (m) × 22

=あなたの適正体重 (Kg)

(例) 身長160cmの方の適正体重: 1.6m × 1.6m × 22 = **56.32Kg**

この機会に食生活や運動習慣を見直し、
これからの自分のために無理なくできることから始めてみましょう。

お問合せ 台東保健所保健サービス課 TEL 03-3847-9497 浅草保健相談センター TEL 03-3844-8172

40歳以上の方は年に1回健診を受診しましょう！ 特定健康診査(総合健康診査)・特定保健指導のご案内

台東区では、メタボリックシンドロームに着目した「特定健康診査(総合健康診査)」を実施しています。受診結果から、生活習慣病の危険性が高いと判断された方には、保健師、管理栄養士などの専門家が生活習慣の改善や見直しをお手伝いする「特定保健指導」を実施しています。

特定健康診査(総合健康診査)を受診しましょう

- 主な健診項目** 身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査、胸部エックス線検査、心電図検査
- 対 象 者** 40歳以上の台東区国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入している方
- 費 用** 無料

対象となる方には、区から薄い**水色**の封筒で受診票を発送します。4月～12月生まれの方にはお届け済みですのでお忘れなく受診してください。

誕生月	発送時期	受診期間
4～8月	5月末	6月1日～9月30日
9～12月	7月末	8月1日～11月30日
1～3月	9月末	10月1日～令和8年1月31日

特定健康診査(総合健康診査)の詳細は、右記二次元コードよりご確認ください。



健診のお問合せ 国民健康保険課 庶務係 TEL 03-5246-1251
後期高齢者医療係 TEL 03-5246-1254

特定保健指導を受けましょう

特定健康診査の結果から生活習慣病の危険性が高いと判断された方は「特定保健指導」のご案内を**ピンク色**の封筒で送付しています。発送の時期は受診から約3か月後となります。



特定保健指導の詳細は、右記二次元コードよりご確認ください。

保健指導のお問合せ 国民健康保険課 庶務係 TEL 03-5246-1251