

■ごあんない

2 城西大学通信第28回 確認してみよう！自分のBMI / もくじ / 4月の広報カレンダー

■特集

4 地産地消

■まちよりのたより

6 ときがわ町産木材を使用したリフォーム費用助成制度のお知らせ / まちづくり活動支援事業補助金のお知らせ

8 健診を受けましょう / 大河ドラマ「鎌倉殿の13人」広報リレー企画ときがわ町版

10 第二庁舎の証明書発行業務が廃止 / 健康保険証をご確認ください

12 子ども家庭総合支援拠点を設置 / 事業復活のための支援金を支給 / 家具転倒防止器具の設置に助成 / 春の全国交通安全運動 / 申告・納付期限の延長ができます / ファミリーパドミントン教室を開催 / 空手教室を開催

14 都市計画の案の縦覧を行います / 国民年金学生納付特例制度 / 生ごみ処理機キエーロを販売 / 生ごみ処理機の設置に補助金を交付 / 住宅用太陽光発電システムの設置に補助金を交付

16 重度心身障害者の方へ自動車の燃料費を助成 / 子育て応援きっぷを使ってみませんか / 銀行窓口の公金の納付書取扱扱い終了 / 水道料金の納付がもっと手軽に便利に

■グラフときがわ

18 移動販売先で客の脳梗塞早期発見 / 西平で生まれた「平枕」が「新商品AWARD2021」入賞

■Informationくらしの情報

19 こそだて / ほけん

20 ほけん / そうだん / ほうはん / かんきょう

22 としよかん / 情報のページ

24 情報のページ / 新型コロナウイルスに関連する支援内容

26 観光協会ここから通信4月号 / 防災行政無線テレホンサービス / 町民文芸短歌

3 人口と世帯 (3月1日現在)
総人口 10,734人(-16人) ※0は前月比
2月の動き 出生 3人 死亡 15人
転入等 14人 転出等 18人
男 5,459人(-5人) 女 5,275人(-11人)
世帯数 4,734世帯 (-5世帯)
過去のデータはHPで見ることができます。

4月の広報カレンダー

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|---|--|---|---|--|--------------------|
| | | | | | 1 消費生活相談 活き生き活動センター | 2 |
| | | | | | 可燃ごみ | |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| | 困りごと・迷惑相談 消費生活相談 活き生き活動センター 休館日 都幾川公民館 玉川公民館 文化センター(アスピアたまたま) 玉川トレーニングセンター | 窓口業務時間延長 役場本庁舎 困りごと・迷惑相談 消費生活相談 活き生き活動センター こころの相談 保健センター | 教育相談 活き生き活動センター | 困りごと・迷惑相談 消費生活相談 活き生き活動センター | 消費生活相談 活き生き活動センター | おはなし会 都幾川公民館図書館 |
| | 資源プラ | 可燃ごみ | 資源回収 (紙・衣類・アルミ缶) ペットボトル | びん(無色・茶色) | 可燃ごみ | |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| | 困りごと・迷惑相談 消費生活相談 活き生き活動センター 休館日 文化センター(アスピアたまたま) 活き生き活動センター | 窓口業務時間延長 役場本庁舎 行政相談 困りごと・迷惑相談 消費生活相談 活き生き活動センター おはなし会 町立図書館 | 教育相談 活き生き活動センター 乳幼児相談 保健センター | 困りごと・迷惑相談 消費生活相談 活き生き活動センター | 消費生活相談 活き生き活動センター | おはなし会 町立図書館 |
| | 資源プラ | 可燃ごみ せん定枝・刈草自己搬入受付日 | 資源回収 (紙・衣類・アルミ缶) 廃プラ | ガラス類 (無色・茶びん以外の びん・陶器含む) | 可燃ごみ | |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| | 困りごと・迷惑相談 消費生活相談 活き生き活動センター 休館日 文化センター(アスピアたまたま) | 窓口業務時間延長 役場本庁舎 困りごと・迷惑相談 消費生活相談 活き生き活動センター こころの相談 保健センター | 教育相談 活き生き活動センター | 困りごと・迷惑相談 消費生活相談 活き生き活動センター 1歳6か月児・ 3歳児健康診査 保健センター | 消費生活相談 活き生き活動センター 紙芝居 子育て支援センター*ときがわ* | おはなし会 町立図書館 |
| | 資源プラ | 可燃ごみ | 資源回収 (紙・衣類・アルミ缶) ペットボトル 粗大ごみ戸別収集受付締切 | 金属類 (スチール缶を含む) | 可燃ごみ | |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| | 困りごと・迷惑相談 消費生活相談 活き生き活動センター 休館日 文化センター(アスピアたまたま) 体育センター(せせらぎホール) | 窓口業務時間延長 役場本庁舎 困りごと・迷惑相談 消費生活相談 活き生き活動センター こころの相談 保健センター | 教育相談 活き生き活動センター | 困りごと・迷惑相談 消費生活相談 活き生き活動センター | 昭和の日 休館日 文化センター(アスピアたまたま) 都幾川公民館 玉川公民館 | |
| | 資源プラ | 可燃ごみ せん定枝・刈草自己搬入受付日 | 資源回収 (紙・衣類・アルミ缶) 粗大ごみ戸別収集日 | 有害ごみ (スプレー缶を含む) 裁断布 | 可燃ごみ | |

【表紙】平保育園の園児が遠足で慈光寺に行った際に、子どもたちが正午に合せて鐘を突いたときに撮影した写真です。

【裏表紙】園長先生が「夜荒しの名馬」の伝説を教えてください。

広報ときがわ【第193号】 令和4年3月25日発行
編集・発行 ときがわ町総務課
〒355-0395 埼玉県比企郡ときがわ町大字玉川2490番地
TEL 0493-65-1521(代表) FAX 0493-65-3631
ホームページアドレス <http://www.town.tokigawa.lg.jp>
メールアドレス info@town.tokigawa.lg.jp

防災行政無線テレホンサービス(無料) ☎080-0800-8432

ときがわ町の位置
東経 139度
北緯 36度
海拔 64m
面積 55.90 平方町

食はからだをつくる
～城西大学通信～

Health Tokigawa 問 保健センター
65-1010

第28回

確認してみよう！自分のBMI

～毎日の体重測定でエネルギー不足をチェック！～

城西大学 薬学部 医療栄養学科
助教・管理栄養士 荒井 健

BMI

(Body mass index)
の求め方

$$BMI = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)}^2}$$

(例) 60kg ÷ 1.65m ÷ 1.65m = 22.0 (BMI)

表1 目標とするBMIの範囲 (18歳以上)^{1,2}

| 年齢(歳) | 目標とするBMI(kg/m ²) |
|--------------------|------------------------------|
| 18～49 | 18.5 ～ 24.9 |
| 50～64 | 20.0 ～ 24.9 |
| 65～74 ³ | 21.5 ～ 24.9 |
| 75以上 ³ | 21.5 ～ 24.9 |

- 1 男女共通。あくまでも参考として使用すべきである。
- 2 観察疫学研究において報告された総死亡率が最も低かったBMIを基に、疾患別の発症率とBMIとの関連、死因とBMIとの関連、喫煙や疾患の合併によるBMIや死亡リスクへの影響、日本人のBMIの実態に配慮し、総合的に判断し目標とする範囲を設定。
- 3 高齢者では、フレイルの予防及び生活習慣病の発症予防の両者に配慮する必要があることも踏まえ、当目標とするBMIの範囲を21.5～24.9 kg/m²とした。
(日本人の食事摂取基準 (2020年版))

皆さんは、自分に必要なエネルギーがどのくらいか知っていますか？ 私たちは、食事からエネルギーを摂取し、日常の生活活動や運動によってエネルギーを消費しています。そのバランスが崩れ、摂取量が消費量より多ければ体重は増加し、摂取量が消費量より少なければ体重は減少します。このように体重は、エネルギーの充足のバロメーターになります。そ

して、適正な体重が維持できているかを示す指標として用いられているのが、BMI (Body mass index) です。BMIは、体重と身長から左記に示す計算式で算出することができます。

BMI =
体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

そして、目標とするBMIの範囲は、厚生労働省の「日本人の食事摂取基準2020年版」で示されています

(表1)。また、高齢者では、低栄養やフレイル(健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の間)の予防及び生活習慣病の発症予防に配慮する必要があります。体重は1日の生活の中で変動するため、測定は毎日同じ時間に行うことが望ましいです。これからの体調管理のために、毎日の体重測定を心がけましょう。