

# 健康百科

年末年始はクリスマスや忘年会、新年会など食事や飲酒の機会が増える時期です。「特別な日だから」とつい食べ過ぎ飲み過ぎてしまい、気付けば体重が増えていたという人も多いのではないのでしょうか。

## BMIや標準体重を確認しよう

体重増加を放置すると、内臓脂肪の蓄積により高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病のリスクが高まるため、体重を意識することが大切です。体重管理の目安となるBMI(体格指数)は、22が最も病気になりにくい「標準体重」とされています。BMI18.5未満はやせ、25以上は肥満の目安です。まずは、ご自身のBMIや標準体重を確認してみましょう。

年末年始で体重が増えていませんか？



BMI=体重(kg)÷{身長(m)×身長(m)}  
標準体重(kg)=身長(m)×身長(m)×22

## 増えた体重を戻すために

まずは食事のリズムを整えることが重要です。1日3食を規則正しく取り、栄養バランスと腹八分目を意識しましょう。定期的に体重を測り、日々の変化を確認することも大切です。次に、散歩やストレッチなど無理なく続けられる運動を日常に取り入れましょう。また、寝不足やストレスも太りやすさにつながります。寝室環境を整え、寝る前のスマホ利用を抑えるなど、質の良い睡眠を確保しましょう。

新しい一年のスタートとして、できることから始めてみませんか？

【問】健康づくり課Tel48-6883

## こがキラPhotoクラブ 私のオススメ!!

こがっこ夢食堂では、食事の提供を行う「こども食堂」と、元教員や学生ボランティアの皆さんの協力で、お子さんの宿題などのお手伝いを行う「夢塾」を開いています。こども食堂は第2日曜日の11時30分と12時30分の2回。夢塾は第3日曜日の10時から12時に開催し、勉強終わりに昼食を提供しています。どちらも無料で参加できますので、お気軽にお越しください。

## ワイワイ楽しい!! こがっこ夢食堂



【団体概要】  
住所：雷電町8-24 クローバーガーデンC102  
申込期限：開催3日前  
電話：090-4819-5410 (野口)、080-3175-4242(小久保)



こがキラメンバー Mickey.Akio

## 世界・全国大会出場

### ロートカップ・第43回全国ホープス卓球大会

【女子団体戦】  
柳舞優さん、館野玖留実さん、柳詩花さん(ちいたく)

### 第47回全日本レディースソフトテニス決勝大会

【ばらブロック(35歳以上)】  
山中千絵実さん(岩井クラブ)

### 第53回全日本社会人ソフトテニス選手権大会

【ダブルス一般男子】  
清水直紀さん、山田祐樹さん(古河クラブ)

### 第68回全日本社会人バドミントン選手権大会

【男子シングルス、男子ダブルス】  
関航太さん

### 第79回国民スポーツ大会グラウンド・ゴルフ競技

【男子個人】  
富張博義さん(古河グラウンド・ゴルフ協会)

【女子個人】  
渡辺由紀子さん(古河グラウンド・ゴルフ協会)

### 日本スポーツマスターズ2025愛媛大会

【ソフトテニス団体戦】  
山田祐樹さん、倉持宏樹さん、伊藤由香さん(古河市ソフトテニス連盟)

### 第6回わんぱく相撲女子全国大会八戸大会

【4年生】  
高橋稟佳さん [(一社)古河青年会議所]

【6年生】  
秋山日向さん(古河市相撲スポーツ少年団)、武井絢愛さん [(一社)古河青年会議所]

### 第5回全日本レディースソフトテニスシニア決勝大会

【あやめブロック(満60歳以上)】  
白畑薫さん、塚原菜穂子さん、小藏好恵さん(古河市ソフトテニス連盟)

### ねんりんピック岐阜2025 サッカー交流大会

田村伊史さん、小林徹さん、篠塚雅孝さん、竹村靖さん、齋藤高弘さん、青木祐一さん、野口五郎さん、鈴木正俊さん、河内誠二さん、峯一夫さん(古河壮年サッカー愛好会ラッツォス古河)

### 第38回全国グラウンド・ゴルフ交歓山口県大会

齋藤雄二さん(古河グラウンド・ゴルフ協会)

### JOCジュニアオリンピックカップ2025年全日本卓球選手権大会(カデットの部)

【13歳(中学1年生)以下女子シングルス】  
柳舞優さん(ちいたく)

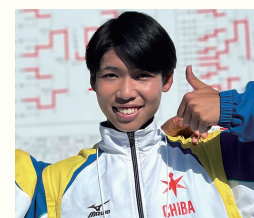
## 表彰

### 第11回アジア水泳選手権(2025/アーメダバード)



【2位：女子200m平泳ぎ、女子400m個人メドレー】  
【3位：女子100m平泳ぎ】  
中澤心暖さん(あかやまSS)

### 第79回国民スポーツ大会ソフトテニス競技



【2位：少年男子】  
中原一翔さん(木更津総合高等学校)