

令和7年5月19日

課名	健康推進課
担当	渡邊、石井
内線	3463、3467
直通	086-226-7328

お知らせ

やせたらキレイって本当？

～若い女性向けの食育リーフレットを作成しました～

岡山県では、令和3年県民健康調査の結果、20歳代女性の約5人に1人がBMI（体格指数）18.5未満の「やせ」であることが明らかになりました。若い女性のやせは、将来の健康に影響があるだけでなく、その女性の子どもの健康にも影響があります。

そのため、若い女性のやせの減少を目的として、令和6年3月策定の第3次健康おかやま21の基本的方向である「ライフコースアプローチ*」の視点も取り入れたリーフレットを作成しました。

やせの健康への影響を分かりやすく伝え、やせの主な要因である“欠食”や“過度なダイエット”による食事バランスの乱れなどを改善し、自分に合った適切な量と質の食事を習慣づけることの大切さを伝えています。

リーフレットは、県内中学校及び高等学校等にも配布しており、県保健所・支所が実施する事業等でも活用し、普及啓発をする予定です。

*胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくりのこと

記

1 名 称 食育リーフレット～やせたらキレイって本当？～

2 内 容

- (1) 規格 A3 両面カラー 2つ折り
- (2) 対象 中学生～30歳代女性
- (3) 主な内容
 - ・あなたの理想体重大丈夫？
 - ・やせるとどうなるの？
 - ・健康☆きらっと☆スタイルを目指そう
 - ・さあステップアップしよう

3 作成部数 40,000部

4 その他

リーフレットの詳細は、県HPをご確認ください。

県HP：<https://www.pref.okayama.jp/page/973680.html>