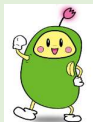


肥満症の治療

No2



大豆戸地域ケアプラザ協力医
大沼 かおる（大沼クリニック院長）
2025年12月

問 人間はなぜ太るのか？

答え 日常生活で使われる消費カロリーよりも取り入れる摂取カロリーが多いから！ → ★摂取カロリーと消費カロリーのバランスが大事！

〔1〕 摂取カロリーについて （消費カロリーについては次回）

① まずは1日に必要なエネルギー量を知ろう！

$$\text{推定エネルギー必要量} = \text{基礎代謝量} < \text{①基礎代謝基準値} \times \text{②体重} > \times \text{身体活動レベル}$$

①基礎代謝基準値

②体重

性別	男	女
年齢	①基礎代謝基準値	
1～2	61.0	59.7
3～5	54.8	52.2
6～7	44.0	41.9
8～9	40.8	38.3
10～11	37.4	34.8
12～14	31.0	29.6
15～17	27.0	25.3
18～29	24.0	22.1
30～49	22.3	21.7
50～69	21.5	20.7
70以上	21.5	20.7

現在の体重で計算した
カロリーを摂取していると
決して体重は減らない

〔注〕妊娠中、授乳中は別！
より多くのカロリーを必要とする



年齢	レベルⅠ <低い>	レベルⅡ <ふつう>	レベルⅢ <高い>
1～2	-	1.35	-
3～5	-	1.45	-
6～7	1.35	1.55	1.75
8～9	1.40	1.60	1.80
10～11	1.45	1.65	1.85
12～14	1.45	1.65	1.85
15～17	1.55	1.75	1.95
18～29	1.50	1.75	2.00
30～49	1.50	1.75	2.00
50～69	1.50	1.75	2.00
70以上	1.45	1.70	1.95

※ レベルⅠⅡⅢについては、次回説明

② あなたはやせ？肥満？BMIを知ろう！
BMI = 体重（kg）÷身長（m）の2乗

肥満度分類	
～18.4	低体重
18.5～24.9	ふつう体重 ← めざせ！
25.0～29.9	肥満（1度）
30.0～34.9	肥満（2度）
35.0～39.9	肥満（3度）
40.0～	肥満（4度）

③ 標準体重を知ろう！

<簡易の計算法> 身長（m）×身長（m）×22

④ 各食品のカロリーを知ろう！

<食品交換表> が便利です
<80kcal = 1単位> としてさまざまな食品が記載されています

注

体重減少 がいつもよいものとは限らない
・筋肉は脂肪より重いので筋肉減少すると体重も減少
・何か体重が減る病的原因がないか必ず精査
体重増加 が必ずしも肥満とは限らない
・病的な浮腫、胸水、腹水などでも体重増加
・何か体重が増える病的原因がないか必ず精査

令和7年12月1日発行

大豆戸地域ケアプラザ



まめのき



第113号令和7年12月～令和8年1月
発行：社福）横浜市福祉サービス協会
横浜市大豆戸地域ケアプラザ
発行責任者： 所長 櫻井 敦也

第23回ワクワクまつり

令和7年10月12日(日)開催

当日は心配された雨も降らず、地域の皆さまのご協力のもと無事盛大に開催することができました。
おかげさまで延べ1262名の方にご来場いただきました。
誠にありがとうございました。
今後も皆さまに楽しんでいただけますよう励んでまいります。



～みんなで共に地域で生きる～

チームオレンジ

2部企画

映画のつどい

2018年に動員20万人を超える大ヒット

「ばけますから、よろしくお願ひします」
～おかえり お母さん～ 監督：信友直子
母が認知症になっても、父は変わらず愛を注ぐ
結婚生活60年を過ぎた90代夫婦の生きる道
監督が両親を撮った1200日のドキュメンタリー

日時：1月30日(金)13:00～15:00 定員100名

場所：横浜市港北区医師会 在宅医療相談室

申込受付：12月23日(火)11:00～

共催：菊名地区社会福祉協議会

後援：大倉山地区社会福祉協議会

～認知症のイメージを変える～

図書館のつどい

映画「ばけますから、よろしくお願ひします」
監督 信友直子さんによる講演会

日時：2月27日(金)13:30～15:00

場所：横浜市港北図書館 会議室

協力：横浜市港北図書館

申込受付：1月27日(火)11:00～

参加費無料

要申込 ☎045-432-4911 ぜひご参加ください！



年末年始休館のお知らせ



日頃より大豆戸地域ケアプラザをご利用いただき誠にありがとうございます。
12/29(月)～1/3(土)は休館とさせていただきます。
令和8年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

介護のご相談
事業のお問合せ・お申込みは

大豆戸地域ケアプラザ まで...

※介護のご相談はご予約をお願いいたします。

(事前連絡がない場合は、相談対応できないこともあります。)

〒222-0032

横浜市港北区大豆戸町 316-1

電話：045-432-4911 (代表)

045-432-4913 (相談専用)

開館時間：9:00～21:00 (月～土)

9:00～17:00 (日・祝)

ホームページ：https://www.hama-wel.or.jp/branch/mamedo/

※12月・1月の休館日は12/15(月)・年末年始・1/19(月)です。◆市営・臨港バス「新菊名橋」から徒歩3分



HP



LINE 公式

【交通】



年間事業のご案内

大豆戸地域ケアプラザ主催の事業

事前の申込が必要です
(1か月前から受付)

こども向け	講座名	開催日・時間	参加費	対象	内容
	まめっこくらぶ	毎月第2(水) 10:30~11:30	100円	8か月以上の 未就園児	絵本の読み聞かせ・紙芝居・ピアノ演奏ありの遊びなど。
	はぐはぐ・たいむ	12/22(月) 13:30~14:30 1/7(水) 10:30~11:30	100円	生後3か月~ 1歳未満	0歳児中心ですが1歳以上の兄弟も参加可能です。第2子以降大歓迎!
	まめっこ・ふれいの一む	毎月第2・4(火) 10:00~11:30	無料	未就学児まで (兄弟も参加可)	10組程度の定員で出入り自由です。おもちゃ・絵本あります。
	こども将棋教室 ※12/24(水)はお休みです 季節を楽しむ 自然遊び	初回のみ 毎月第2・4(水) 15:30~17:00 1/18(日) 10:00~11:30	100円	小学生 1~6年生 未就学児は要相談(経験者可) お子様と 保護者	初級中級レベル向けの将棋教室です。 未就学児は要相談(経験者可) 定員10組/公園で自然遊び&工作。 集合場所・新横浜駅前公園
シニア向け	スリーAまめど	毎月第2(金) 10:00~11:30	100円	どなたでも	頭・指・身体を使う認知症予防ゲーム。
	楽トレ講座 ※1月はお休みです	初回のみ 毎月第3(日) 13:30~15:00	無料	どなたでも	脳トレレクリエーションとストレッチ体操で健康づくり。
	まめどのサロン ※12月はお休みです	毎月第4(日) 13:30~15:00	無料	どなたでも	書道・囲碁・麻雀(初心者)・絵手紙・折り紙・切り絵(奇数月)。
	まめゆる一む	初回のみ 毎月第4(木) 10:00~11:30	100円	どなたでも	ゆったりペースのストレッチ体操と脳トレレクリエーション。
	将棋サロン きんにく貯筋 ※12/26(金)はお休みです	毎月第4(水) 13:00~15:00 毎月第2・4(金) 15:15~16:30	無料 300円	どなたでも どなたでも	お子さんからシニアまで将棋で楽しく交流しましょう。 音にあわせた筋トレ、サーキットトレーニング。
その他	介護者のつどい (家族の会)	毎月第4(水) 10:00~11:30	無料	ご家族を介護 されている方	日頃のお困りごとや想いをゆっくりお話しませんか。

地域の団体の事業

こども向け	まめのきひろば ※1月はお休みです	毎月第1(火) 10:00~11:00	無料	未就園児の親子 (定員20組)	親子のための交流サロン 主催:大豆戸地区民生委員児童委員協議会
	赤ちゃん会 ※1月はお休みです	毎月第3(水) 10:00~11:00	無料	1歳未満 お問い合わせ先	第1子のみ*楽しいサロン*育児相談あり 主催:港北区役所こども支援担当
	1才2才3才児の会 ※1月はお休みです	毎月第3(金) 10:00~11:00	無料	1歳~3歳 定員20組	親子で楽しく遊ぶ子育てサロン 主催:篠原北地区民生委員児童委員協議会
どなたでも	みんなのほっとサロン ※1月はお休みです	毎月第1(土) 13:30~15:00	100円	どなたでも	脳トレやゲームで楽しいひととき 主催:ふたばの会
	かもめのつどい	毎月第3(火) 13:30~15:00	100円	ご高齢の方	スリーAを含む歌の集い 主催:大豆戸地区民生委員児童委員協議会
	スクエアステップ ※12月で活動を終了します	12/3(水)・12/18(木) 13:15~14:30	100円	どなたでも	身体と頭を使い転倒予防介護予防 主催:おまめアップチーム
	スリーA smile	毎月第3(金) 13:30~15:00	100円	どなたでも	手・指を使い歌やお手玉・太鼓などで楽しく脳トレ。
その他	はあとサロン	12/20・1/24(土) 12:30~14:30	100円	心病む方と そのご家族	集いの場 主催:はあとネットワーク港北

もしもの時の
終活セミナー

～エンディングノート・お葬式の話 他～

自分の人生を誰かに伝えておきたい
自分のお葬式やお墓はこうしてほしい
もしもの時に家族が困らないよう、
自分の持ち物(財産等)を整えておきたい等、
人生の終わりに向けてどうすればいいかを一緒に考えて
みませんか

日時:1月23日(金)13:00~14:30
場所:大豆戸地域ケアプラザ 多目的ホール
講師:(株)ニチリョク 尾上 正幸氏
定員:40名(要申込)
申込受付:12月23日(火)11:00~
参加費:無料

大豆戸地域ケアプラザ
TEL:045-432-4911

第3回 つどいの場を知ろう!
参加費 無料

おしゃべりカフェ

～内容～

【1】インフォーマルサービスをなぜ、ケアプランにいれるのか
説明:大豆戸地域ケアプラザ 主任ケアマネジャー 美濃口

【2】大豆戸地域ケアプラザ周辺のつどいの場運営団体から
活動内容を直接聞いてみよう!

横浜市介護予防・生活支援サービス補助事業(サービスB)を提供しています
●どりいむ(大倉山1丁目)
●大倉山ミエル(大倉山4丁目)
●さくみなんどのひろば(錦が丘)

健康講座やお話し会、
体操・ランチ提供など
行っています

2月24日(火) 10:30~11:45
大豆戸地域ケアプラザ2階多目的ホール

対象:ケアマネジャー・民生委員
自治会・町内会役員の方
地域の福祉活動に従事されている方
(ボランティア等)
定員:20名(要申込)
申し込み:1月24日(土) 11:00~

【総合福祉相談窓口まめど から】

～ワクワクまつり・ご報告～

今年もワクワクまつりにてチームオレンジとしてのブースを設け、大豆戸地域ケアプラザ周辺にある認知症の方も集える地域の居場所の活動紹介パネルの展示や、横浜実践看護専門学校と明治安田生命のスタッフによる健康測定を行いました。

地域の居場所(さくみなんどのひろば・どりいむ・大倉山ミエル)3団体の活動紹介コーナーでは、団体スタッフと地域住民が直接対話できるコーナーも用意。参加者からは「名前は聞いたことあったけど、どのような場所か分からなかったから知れて良かった」「行ってみたい」等、嬉しいお声をいただきました。

健康測定ブースでは体組成計・血圧・握力・血管年齢測定を実施。今の健康状態や日頃の運動の成果を確かめるべく、多くの方にお立ち寄りいただきました。

チームオレンジとして今年度最初のイベントとなったワクワクまつりでしたが、多くの方にご参加いただき、良いスタートを切ることができました。

