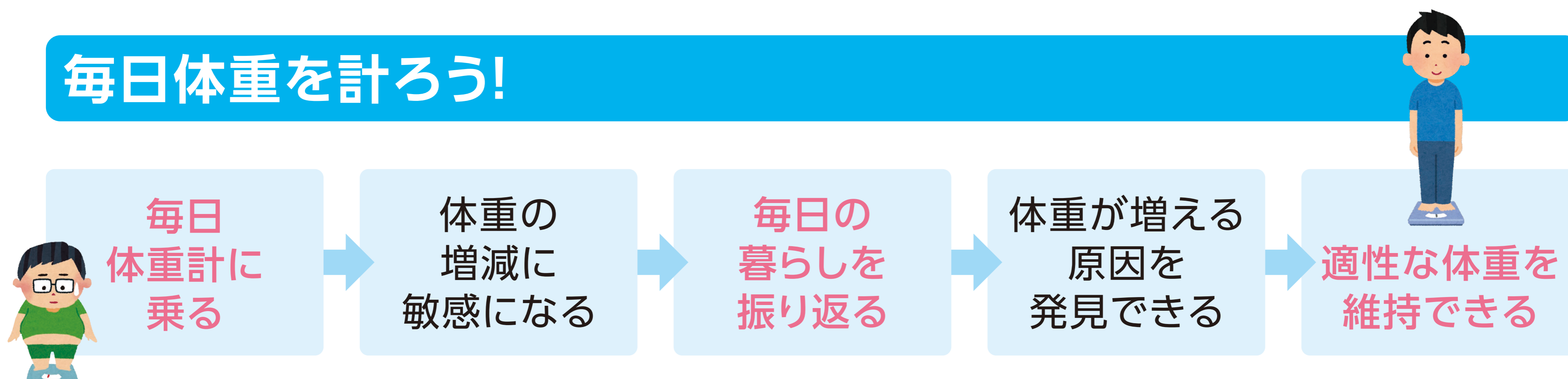


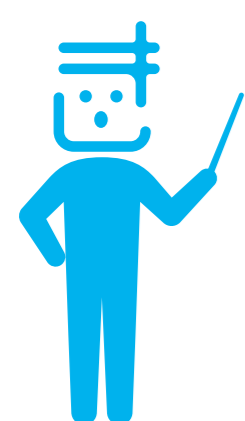
健活は、体重測定と記録から! /

# 体重測定で始める健康づくり

## 毎日体重を計ろう!



## 適正体重とは?



- ▶ 健康で病気にかかりにくいといわれる体重のことです。
- ▶ BMI (ボディマス指数) を計算すると、自分が適正体重の範囲にあるかがわかります。
- ▶ BMIは肥満度を表す体格指数で、成人の国際的な指標として用いられています。

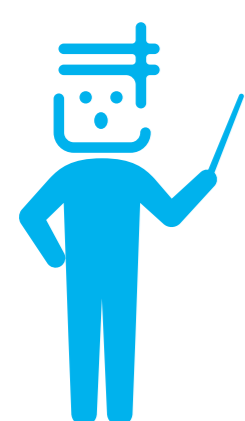
**BMIの計算方法**  $\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$

BMIの計算例: 身長160cm、体重60kgの場合 ▶  $60 \text{ (kg)} \div 1.6 \text{ (m)} \div 1.6 \text{ (m)} = \text{BMIは} 23.4$

**BMIを用いた肥満の判定基準(日本)** 統計上、「BMI=22」が最も病気になりにくいと言われていています。

判定	低体重(やせ型)	普通体重	肥満(1度)	肥満(2度)	肥満(3度)	肥満(4度)
BMI値	18.5未満	18.5~25未満	25~30未満	30~35未満	35~40未満	40以上

## やせすぎや太りすぎでなく、自分の適正体重を保ちましょう!



- ▶ 肥満は、糖尿病や高血圧などの生活習慣病のリスクが高まります。
  - ▶ やせすぎは、栄養不良や慢性進行性疾患などを生じることがあります。
- \*BMIと体脂肪率は比例傾向にありますが、必ずではありません。それぞれの指標を確認しましょう!