

元 気 の ひ き だ し

今回は「体重測定のおすすめ」についてお届けします。

あなたのBMIを確認してみましょう

BMI[Body Mass Index]は、ご自身の身長からみた体重の程度を示す体格指数のことです。

男女とも標準とされるのはBMI22.0
BMI25を超えると生活習慣病のリスクが2倍以上に！

BMI=体重kg÷身長m÷身長m	
18.5未満	低体重
18.5～25未満	普通体重
25以上	肥満

BMI25以上の方に朗報です！

体重が減ると健診データが改善することがわかっています！

現体重の3%あるいは5%減少すると、血圧や脂質等の検査データが改善します。

体重の減少 (%)	健診データ						
	中性脂肪	HDLコレステロール	肝機能	血糖	血圧	尿酸	総コレステロール
現体重の1%～3%未満	😊	😊	😊	😊	😐	😐	😊
現体重の3%～5%	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊

😊 …改善

😐 …変化なし

参考：
肥満症診療ガイドライン2016

あなたにとっての3%～5%の減量を確認してみましょう

kg	現在の体重												
	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115
3%減量目標	-1.5kg	-2.0kg			-2.5kg			-3.0kg			-3.5kg		
5%減量目標	-3.0kg		-3.5kg		-4.0kg		-4.5kg		-5.0kg		-5.5kg		-6.0kg

すぐ始められます！ ～体重測定の特典～

体重減量には食事療法や運動療法などの生活習慣改善が効果的とされています。しかし、食事改善や運動って何から始めたらいいの？と悩んでしまう人も多いかもしれません。そんな方はぜひ「毎日の体重測定」から始めてみませんか？

- 1 体重計さえあれば自宅で簡単に行うことができる
- 2 体重計に乗ることで、自分の現在の状態を確認することができる
- 3 どの行動が体重を「増やす」または「減らす」のかを考えるきっかけができる

体重測定を身近に感じてもらえるように、健康カレンダーの裏表紙は体重記録シートになっています。ぜひ活用してみてくださいね！

また、健康保険課には配布用の体重記録表もありますので、気軽にお問い合わせください。



お問い合わせ：健康保険課 健康づくり係 ☎966-1217