

肥満を予防しましょう！

宮城県は、肥満者が多く成人男性が全国ワースト4位、成人女性が全国ワースト7位（平成28年県民健康・栄養調査結果）です。

肥満は万病のもととも言われていますので、肥満を予防して健康な体をつくりましょう！

【肥満とは？】

肥満とは、体の中に体脂肪が過剰に蓄積した状態をいいます。

身体の骨、筋肉、内臓などのバランスは20歳代でできあがり、それ以降はほとんど変動がありません。つまり、20歳以降の体重増加は、体脂肪の増加による可能性が高いです。

肥満は、BMIが25以上の皮下脂肪型肥満と、BMIが25以上でかつウエストが男性85cm以上、女性90cm以上の内臓脂肪型肥満があります。

内臓脂肪型肥満は、脂質異常症、高血圧、糖尿病などの生活習慣病を招きやすくなります！

【自身の肥満度を確認してみましょう！】

【BMIと肥満度の判定（WHO基準）】

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

注1：肥満（BMI≥25）は、医学的に減量を要する状態とは限りません。

注2：BMI≥35は高度肥満です。

あなたのBMIは…？

= 体重 (kg) ÷ 身長 (m)

÷ 身長 (m)

適正体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22

【年齢ごとの目標とするBMIの範囲】

年齢	目標とするBMI
18~49歳	18.5~24.9
50~69歳	20~24.9
70歳以上	21.5~24.9

【肥満を予防しましょう！】

① 食生活を改善しましょう

- 1日3食のリズムをつくりましょう
- 朝ごはんはしっかり食べ、夕食は腹8分目を心がけましょう
- 煮る・焼く・蒸すなど、調理法を工夫して脂質を減らしましょう
- よく噛んで食べましょう



② 運動不足を解消しましょう

- 買い物は徒歩で行く等、歩く距離を増やしましょう
- 1日1,500歩多く歩くよう心がけましょう（1,500歩は15分がめやすです）
- 定期的に運動を続けましょう



③ その他の生活習慣を見直しましょう

- 睡眠は十分にとり、ストレスは早めに解消しましょう
- 定期的に体重・腹囲を測定しましょう



1年に1回は健診を受けましょう！

健康を維持するために、自身の健康状態を知ることから始めましょう！

