

特定健診を健康づくりにいかそう！

文=上西 由加子(保健師)

BMIの算出方法

体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

やせ = 18.5未満

標準 = 18.5 ~ 25未満

肥満 = 25以上

例) 身長150cm で体重50kgの人は
 $(50\text{kg}) \div (1.5\text{m}) \div (1.5\text{m}) = 22.2$

標準体重の算出方法

身長(m) × 身長(m) × 22

身長と体重を元に算出するBMIの数値から、肥満度がわかります。
 数値が、25以上が肥満です。男女とも、22のときに高血圧、

身長・体重で何がわかるの？

今月から特定健診の検査項目の意味や数値について注目し、シリーズでご紹介します。

特

特定健診を受けていますか？特定健診の検査結果は、日頃の生活習慣が反映され、自覚症状のない生活習慣の早期発見につながります。また、生活習慣を改善する指標にもなります。

脂質異常症などの病気になる率が最も低くなることにつながっています。

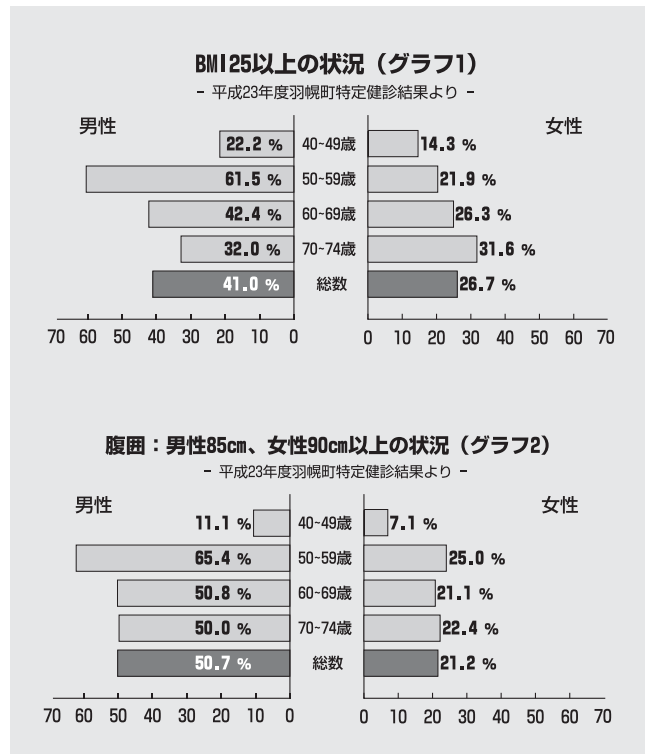
昨年度の町の特定健診では約3割の人が肥満でした。(グラフ1)自分の標準体重を知り、BMIの数値を、22に近づけていくことが健康への秘訣です。
腹囲で何がわかるの？

おへその高さを測定することで、メタボリックシンドロームのベースとなる内臓脂肪の蓄積がわかります。

BMIの数値が大丈夫でも腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上であれば、内臓脂肪が蓄積している可能性があります。昨年度の町の特定健診では、約3割の人が腹囲の基準値を越えていました。(グラフ2)

肥満、内臓脂肪はなぜ悪いの？

お腹の中にたまった内臓脂肪は蓄積すると体に悪影響となる物質が分泌し、脂質異常、高血圧、高血糖になりやすく、



しょう。

減らそう体重、内臓脂肪！

体重を約5%減らすと検査の値が改善するといわれています。

体重1kgに対し、腹囲は約1cmに相当しますので、1ヶ月に1〜2kg程度の無理のない減量をしていきましょう。

特定健診を受けて、健康な生活を！

毎年健診を受け、自分の身体の状態を知ること、そして早めに生活習慣を改善し、肥満を解消あるいは予防することで、健康な毎日をすごしま

