

# 『生活習慣病』：肥満予防について

適正体重を  
維持しよう!!



## 肥満とは

「肥満」とは、**体重が重いだけでなく、体脂肪が過剰に蓄積した状態**を言います。肥満は、糖尿病や脂質異常症・高血圧症・心血管疾患などの生活習慣病をはじめとして数多くの疾患のもととなるため、**体重管理は重要なポイント**です！



## BMI (ビーエムアイ)

肥満の判定(成人の場合)には一般的に体格指数(BMI)が用いられています。下図を見てご自分のBMIを知ろう！

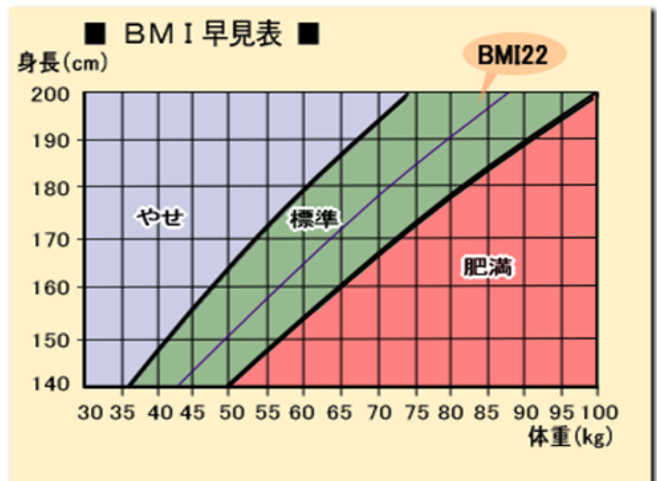
※身長 175 cm、体重 75 kgの人のBMIは、 $75 \div 1.75 \div 1.75 = 24.48$  (標準)です。

標準体重 = 身長  m × 身長  m × 22 =

自分のBMI = 体重  kg ÷ 身長  m ÷ 身長  m =



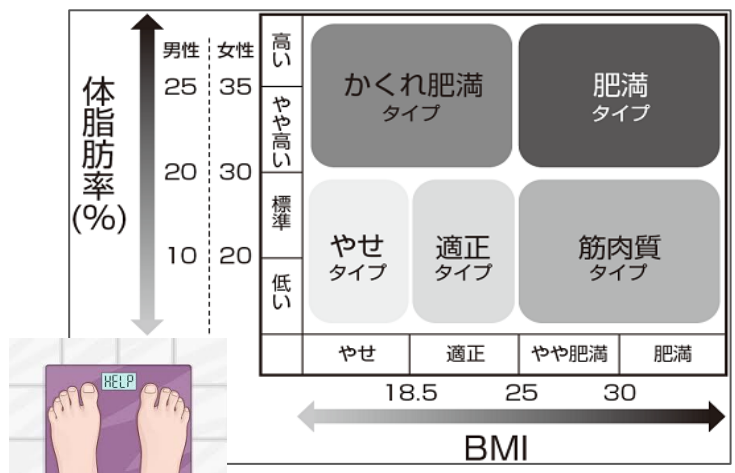
18.5未満…**やせ**  
18.5以上25未満…**標準**  
25以上…**肥満**



## 体脂肪率

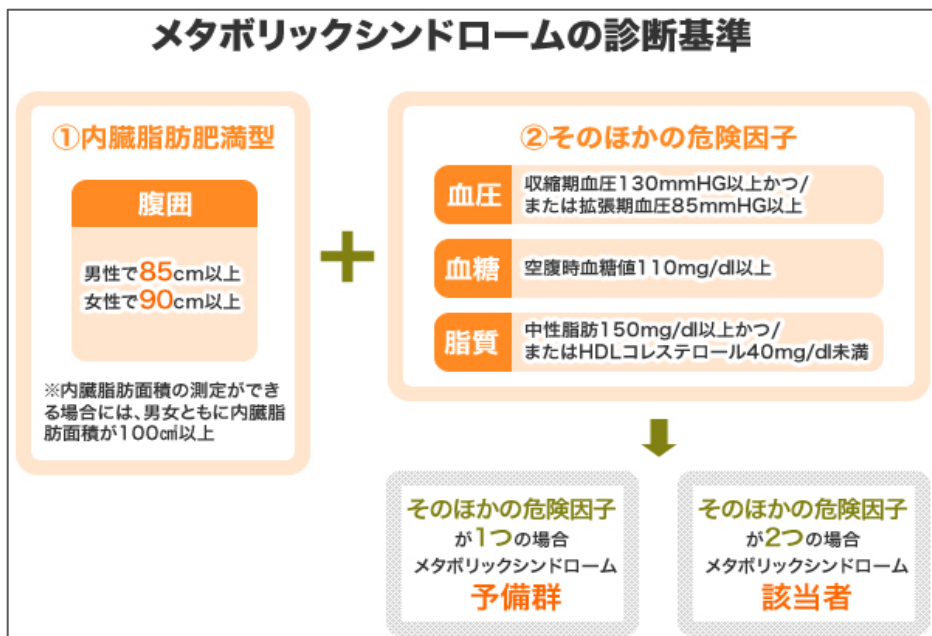
上記の表から BMI25 以上は「肥満」と判断されますが、筋トレをしている人は筋肉量が多いので、体重も重くなります。このような場合は、体脂肪率も参考にして判断しましょう。

注) 体脂肪率は体内の水分量などによって変動しやすいので、食後 2 時間以上あけて測定することをおすすめします。



◎生活習慣病とは、食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関与し、それらが発症の要因となる疾患の総称です。  
日本人の死因の約 6 割は生活習慣病によるものなのです。  
※一部を除き、がんや心臓病、脳卒中も生活習慣病に含まれます。

## メタボリックシンドロームの診断基準



メタボリックシンドローム（左図参照）の人は、**糖尿病**を発症するリスクが通常の**7～9倍**、**心筋梗塞**や**脳卒中**を発症するリスクは**約3倍**とされています。

メタボリックシンドロームの該当者および予備群の方は、まず**今の体重より4%減**を目指しましょう！

（体重75kgの人は**-3kg**が目標です！）

※たとえ4%減でも、血液データの改善は見込まれます。

### 肥満を改善するために・・・

#### ① 食生活を見直そう

- ・夜間に食べ過ぎない。
- ・1日3食、規則正しく食べる。
- ・ゆっくりよく噛んで、食事に時間をかける。

- ・栄養の偏りなく、主食・主菜（メインのおかず）・副菜（添えの野菜、小鉢）をそろえて食べる。
- ・アルコールは適量に。

#### ② 運動習慣・日常生活を見直そう

特別に運動の時間を設けずとも、日常生活（生活活動）の積み重ねで、エネルギー消費を増やすことができます。普段からこまめに動ける体づくりをしましょう。

## 四日市市健康マイレージ事業

### 四日市市健康マイレージ事業とは？

「毎日体操をする」「夕食後は間食しない」など健康づくり目標を立てて取り組み、500ポイントためると、マイレージ特典協力店でサービスが受けられる「三重とこわか健康応援カード」を差し上げます。

【対象】市内に在住、または在勤・在学する18歳以上の人

#### 【申込書入手方法】

四日市市健康づくり課ホームページからダウンロードしていただくか、健康づくり課、各地区市民センター等窓口に設置の、健康情報冊子「ARUKU」シリーズに掲載しています。（リーフレットもございます。）

#### 【申込方法】

申込書に500ポイント分の取り組み内容等必要事項を記入のうえ、3月末までに健康づくり課まで持参または郵送してください。

こちらの  
二次元コード  
から



### 三重とこわか健康応援カードとは？



県内の「マイレージ特典協力店」でカードを掲示することにより、様々なサービスが受けられるカードです。発行日から1年間有効。県内の協力店や、サービスの内容については、県のホームページをご覧ください。

こちらの  
二次元コード  
から

