

適正体重を 維持しよう！

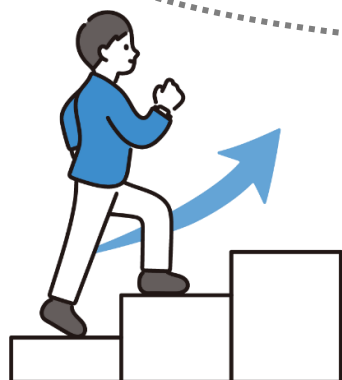


国民健康保険に加入している40歳以上の方を対象に、生活習慣病の原因となるメタボリックシンドロームの早期発見を目的とした特定健診を実施しています。

食生活や生活習慣が多様化した現在では、過食や運動不足による「肥満」や「メタボリックシンドローム」がある一方で、不健康なダイエットなどによる「やせ」も社会問題となっています。楽しく健康でいきいきと過ごすためには、適切な体重の認識と体重管理が大切です。

大仙市民の適正体重の割合は **62.7%** なので
約4割の方は適正体重ではない状況にあります

大仙市国民健康保険加入者対象の令和5年度特定健康診査(人間ドックを含む)結果より



適正体重を維持するために実践してほしい

3つのステップ！

まずはこれ！

第1ステップ 自分にとって適正な数値を知る

日本肥満学会では、BMI22を適正体重とし、統計的に最も病気になりにくい体重としています。またBMI25 以上を肥満、18.5 未満を低体重(やせ)と分類しています。

あなたの現在の数値		適正数値
体重	:	Kg
BMI*	:	

体重	:	$22 \times (\text{身長m})^2$
BMI	:	18.5 以上、25 未満

*BMI = 体重 kg ÷ (身長 m)²

体重は毎日できるだけ同じ条件(洋服など)で測定します。起床後、トイレに行った後に測定するのが最も正確です。

／ 次はこれ！ ／

第2ステップ 食事と運動、生活習慣を見直す

今の生活を振り返ってみましょう。自分に当てはまるものがいくつありますか？
当てはまるものに☒を入れてみましょう

食 事

- ☐ 人よりも食べる速度が速い
- ☐ 就寝前の2時間以内に夕食を食べる
- ☐ 習慣的に間食や甘い飲料をとっている
- ☐ 朝食を抜くことがある
- ☐ 腹八分目以上に食べてしまうことが多い

運動・生活習慣

- ☐ 定期的に体重を測定していない
- ☐ 1週間の中で運動する
時間を設けていない
- ☐ 同年代と比較して歩くのが遅い
- ☐ 1日の中で座っている時間が長い
- ☐ ほぼ毎日アルコール飲料を飲む

☒がついた項目は、あなたの生活習慣改善のポイントです
ひとつずつ☒を外せるように取り組みやすい項目から
改善しましょう



／ あと一押し！ ／

第3ステップ 取り組むことを決めて習慣化する

「これならできそう」な取り組みを書き出してみましょう。毎日のライフスタイルに取り入れ
たり、すきま時間を利用したりして、まずは1週間続けてみましょう！

あなたがチャレンジすること