

けんこう通信



肥満に気を付けましょう！

前年度の健康診断の結果から、加入者の皆様の肥満度が男女ともに

全国の平均に比べて高いことがわかりました。

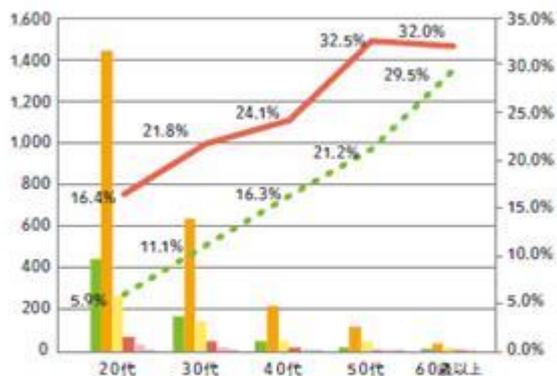
肥満は生活習慣病の要因にもなりうるので、すすんで予防・改善をしていきましょう！

～平成 26 年度・健康診断結果がこちら～

働き盛りの男性が危険だね！

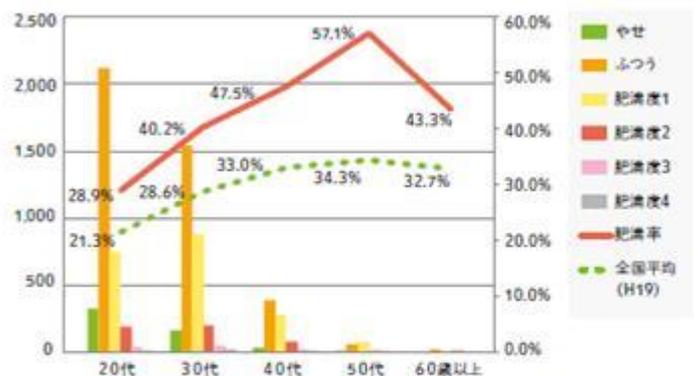


女性肥満率



全体的にみると肥満率が全国平均を上回っていますが、30代以降での低体重の割合は全国平均より大きく、両極端な結果となっています。

男性肥満率



全国的に、男性の場合は10年前、20年前と比べ、どの世代でも肥満者の割合が増えています。とくに40代から60代の肥満者は30%を超えています。ひかり健康保険組合の場合は、すべて全国平均を上回った肥満率となっています。

肥満の判断基準は・・・

医学的に「肥満」を判断するのは、体重ではなく「脂肪の多さ」。体重が重くても、筋肉が多い人は、肥満ではありません。肥満を測定する基準として一般的に用いられているのが、BMI の計算式と腹囲の測定。健康診断でウエストを測られた方も多いのではないのでしょうか。腹囲で内臓脂肪量が大体わかります。

○「内臓脂肪型肥満」となる腹囲の数値

男性  **85cm以上**

女性  **90cm以上**

○BMIの計算方法

$$\text{BMI} = \text{体重}(\text{kg}) \div \text{身長}(\text{m}) \div \text{身長}(\text{m})$$

例) 体重60kg 身長160cmの方なら $60(\text{kg}) \div 1.6(\text{m}) \div 1.6(\text{m}) = 23.4$

○BMIの基準数値

18.5未満	低体重
18.5以上25未満	標準体重
25以上	肥満

<日本肥満学会 2000>

○標準体重の計算方法

$$\text{標準体重} = \text{身長}(\text{m}) \times \text{身長}(\text{m}) \times 22 \text{ <BMI基準値>}$$

例) 身長160cmの方なら $1.6(\text{m}) \times 1.6(\text{m}) \times 22 = 56.32\text{kg}$

生活習慣を見直しましょう！

摂取カロリーと消費カロリーのバランスを整えることが大切です。

<食生活>

肥満の主な原因は、過剰なエネルギー摂取です。まずは食べ過ぎないために、食べたものを記録してみることから始めましょう。カロリーや栄養のバランスもチェックでき、食べ過ぎを防ぐことができます。

● 1日に必要なエネルギー (kcal) = 標準体重 (kg) × 標準体重 1kg あたりに必要なエネルギー

活動別・標準体重 1Kg あたりの 1日に必要なエネルギー	
デスクワークが主な人や主婦など	25～30Kcal
立ち仕事の多い職業	30～35Kcal
力仕事の多い職業	35～ Kcal
(日本糖尿病学会編 糖尿病治療ガイド 2008-2009)	

<適度な運動>

肥満を解消するには、エネルギーの消費量を増やすことも大切です。日々の暮らしの中で、こまめに体を動かす習慣をつけましょう。

- 電車・バスは、1 駅手前で降りて歩く距離を伸ばす
- エレベーターやエスカレーターを使わずに階段を使う



ひかり健康保険組合では、加入者の皆様の
健康維持・増進を目的とした保険事業を展開していきます。

けんこう通信

ご家庭のパソコンへ、保健事業に関するお便りを配信しております。
ご希望の方は、メールアドレスを添えて、[当組合](#)までお気軽にメールください。

こころとからだの健康相談

健康にかかわるお悩みのときは、「こころとからだの健康相談」
フリーダイヤル 0120-835-839 を安心してご利用ください。

ひかり健康保険組合

〒171-0022 東京都豊島区南池袋 3-13-5 光 3 号ビル 8F

☎03-5951-7422 📠03-5951-9663

2015/4/25