

今日から始めるダイエット

基本は食事の改善から



# 健康福祉 ネットワーク

～みんなで作ろう健康くずまき～

## 肥満は生活習慣病のもと

## 自分にあわせて見直しましょう

肥満が招く病気  
死の四重奏ってなあに

肥満と高血圧、高脂血症、糖尿病は、それぞれが影響しあい自覚症状のないまま脳卒中や心筋梗塞など命に関わる病気を招くことから「死の四重奏」と呼ばれています。



あなたのベストウエイト  
適正体重を計算しよう

ベストウエイトとは、健康で活発に活動できる体重のことです。必ずしも標準体重＝ベストウエイトではありません。体脂肪率やこれまでの体重歴を考慮合わせながら、適正体重（健康体重）と今の体重を比べてみましょう。

【標準体重】

身長(m) × 身長(m) × 22

あなたも隠れ肥満!?  
適正体重を計算しよう

世界で最も広く使われている肥満判定用の物差しはBMI (body mass index) という体格指数です。22前後だと、病気になるににくいと言われていています。

左の表を参考に肥満度をチェックしてみましょう。果たして、あなたは？

BMI (日本肥満学会1999) より	
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4度

※WHO (世界保健機関) では、25以上30未満を「肥満前段階」としています。BMIが30以上の人は、食生活の見直しから始めましょう。

【BMI】

体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

### 生活習慣病予防検診 事後指導会のお知らせ

町では、次のとおり生活習慣病予防検診の事後指導会を開催します。

生活習慣病の原因として最も多い肥満は、体の中の脂肪が増えすぎた状態で、見た目や体重だけでは判断できません。また、他の所見も含めその予防方法は個人の生活習慣によって変わってきます。

個別相談を利用して、自分にあった生活習慣の見直しポイントを見つけてください。

◆日時 七月十三日(水) 午後六時から八時まで

◆場所 保健センター

◆内容

①医師による検診結果説明

②保健師による健康相談

③栄養士による食事指導

◆持ち物 生活習慣病予防検診「健康診断結果個人票」

参加を希望する人は、七月十一日(月)までに健康福祉課(公民場内線一五八)へお申し込みください。

