

# 自分の適正体重知っちゃう？ 適正体重チェック

計算してみよう

BMIとは身長と体重から求める体格指数です

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



(例) 体重55kg 身長160cmの場合

$$55 \text{ (kg)} \div 1.6 \text{ (m)} \div 1.6 \text{ (m)} = 21.5$$

年齢(歳)	目標とするBMI(kg/m <sup>2</sup> )
18～49	18.5～24.9
50～64	20.0～24.9
65～74	21.5～24.9
75以上	21.5～24.9

自分で簡単にチェック!



厚生労働省 BMIチェックツール  
生活習慣病予防のための健康情報サイト  
e-ヘルスネット

男女とも標準とされるBMIは22.0です。  
これは統計上、肥満との関連が強い糖尿病、高血圧、  
脂質異常症に最もかかりにくい数値とされています。

出典: 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

※表にBMIの目標値を示していますが、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。そのような場合は、体脂肪率も参考にして判断しましょう。

問い合わせ

高知市 健康増進課 Tel:088-803-8005 Fax:088-823-8020  
〒780-0850 高知市丸ノ内1丁目7-45 総合あんしんセンター1階  
E-mail:kc-140400@city.kochi.lg.jp

やせていれば健康によいのか

実はやせすぎも健康への影響はあります

## 若い女性のやせ

～近年では、若い女性のやせが問題になっています～

- ✓ 急激なダイエットや食事の偏りが原因で、鉄欠乏性貧血、月経不順が生じる。
- ✓ 無月経が続くと、骨密度の低下や骨粗しょう症のリスクが高まる。
- ✓ 日本では低出生体重児(2500g未満)の割合が増えています。その背景の一つに若い女性のやせや妊娠中の体重増加不足があるといわれています。(小さく生まれてきた子どもは、エネルギーを溜めこみやすい体質であるため、将来的に生活習慣病(高血圧・糖尿病など)にかかりやすいと考えられている。)



## 肥満のリスク

日本人の死因の上位に心臓病、脳卒中があります。この2つの病気は、いずれも動脈硬化が原因となって起こることが多くなっています。動脈硬化を起こしやすくする要因(危険因子)としては、高血圧・喫煙・糖尿病・脂質異常症(高脂血症)・肥満などがあります。

これらの危険因子が重なることにより、動脈硬化が進行し、心臓病や脳卒中の危険が高まります。

特に、肥満のうちでもお腹の内臓に脂肪がたまり腹囲が大きくなる「内臓脂肪型肥満(内臓肥満)」が高血圧や糖尿病、脂質異常症をひきおこしやすくします。



## 適正体重をキープするには…

★3食バランスの良い食事を心がけましょう

★適度な運動により筋肉を増やして体力・代謝を高めましょう



適正体重を保つことは、健康につながります。体重計にしばらく乗っていない方は、まずは体重を測る習慣から始めてみましょう。