

# 適正体重チャレンジ の取組みについて



令和6年度 第2回高知市生活習慣病予防に関する協議会  
令和7年1月20日(月) 健康増進課

# 目標

## 第三期高知市健康づくり計画：施策3「生涯を通じた健康管理」

指標	現状値		目標値	
	令和5(2023)年		令和16(2034)年	
適正体重の人の割合 (BMI18.5以上25未満)	男性	61.9%	男性	70%
	女性	65.0%	女性	75%

### 適正体重の人の割合を増やす

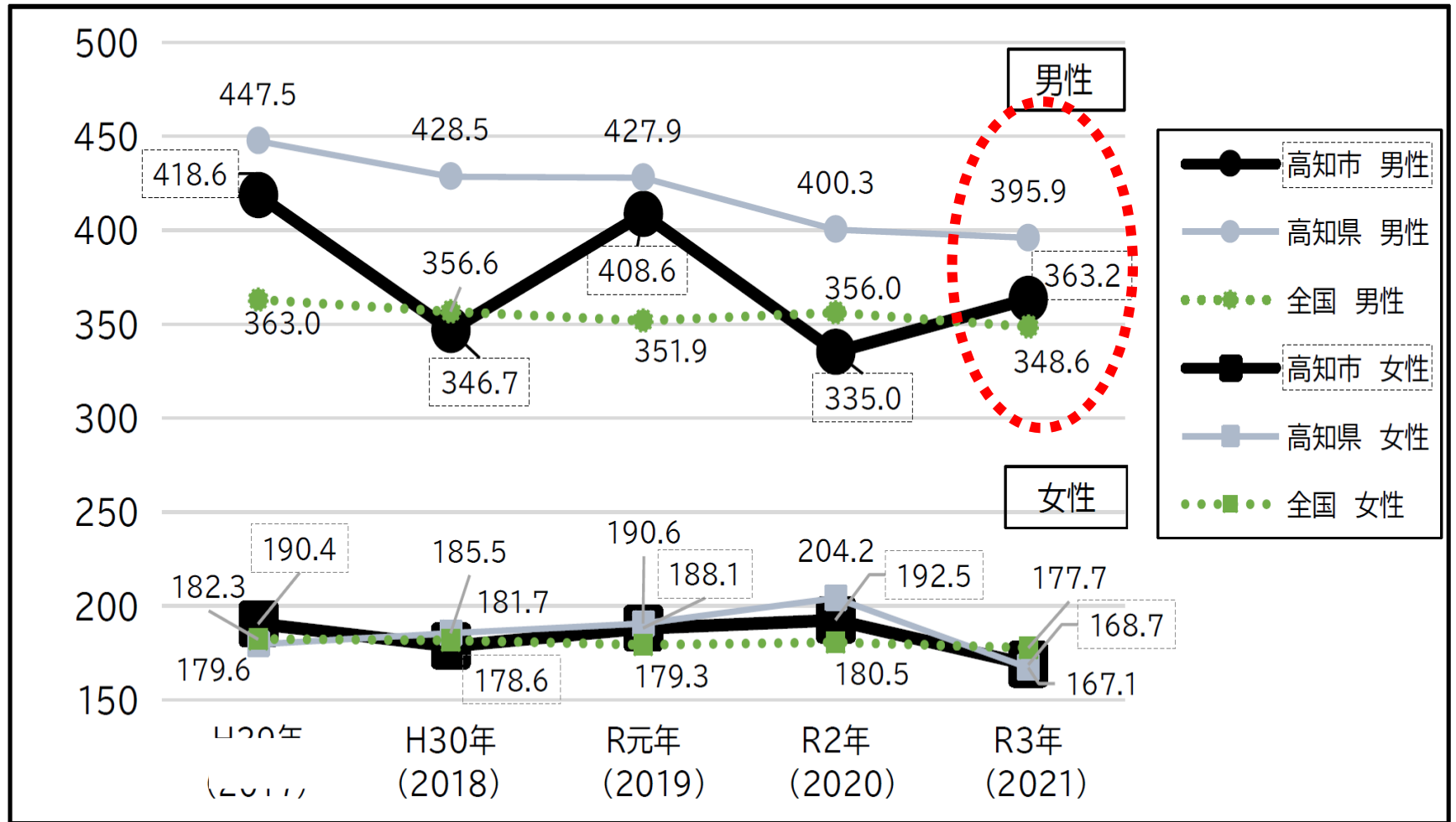
- ・生活習慣病のリスクである肥満を予防
- ・やせによる低栄養や筋力低下を防ぎ、フレイルを予防



健康寿命  
の延伸

# 高知市の現状(壮年期の死亡率)

## 壮年期(40~64歳)の死亡率(人口10万対)

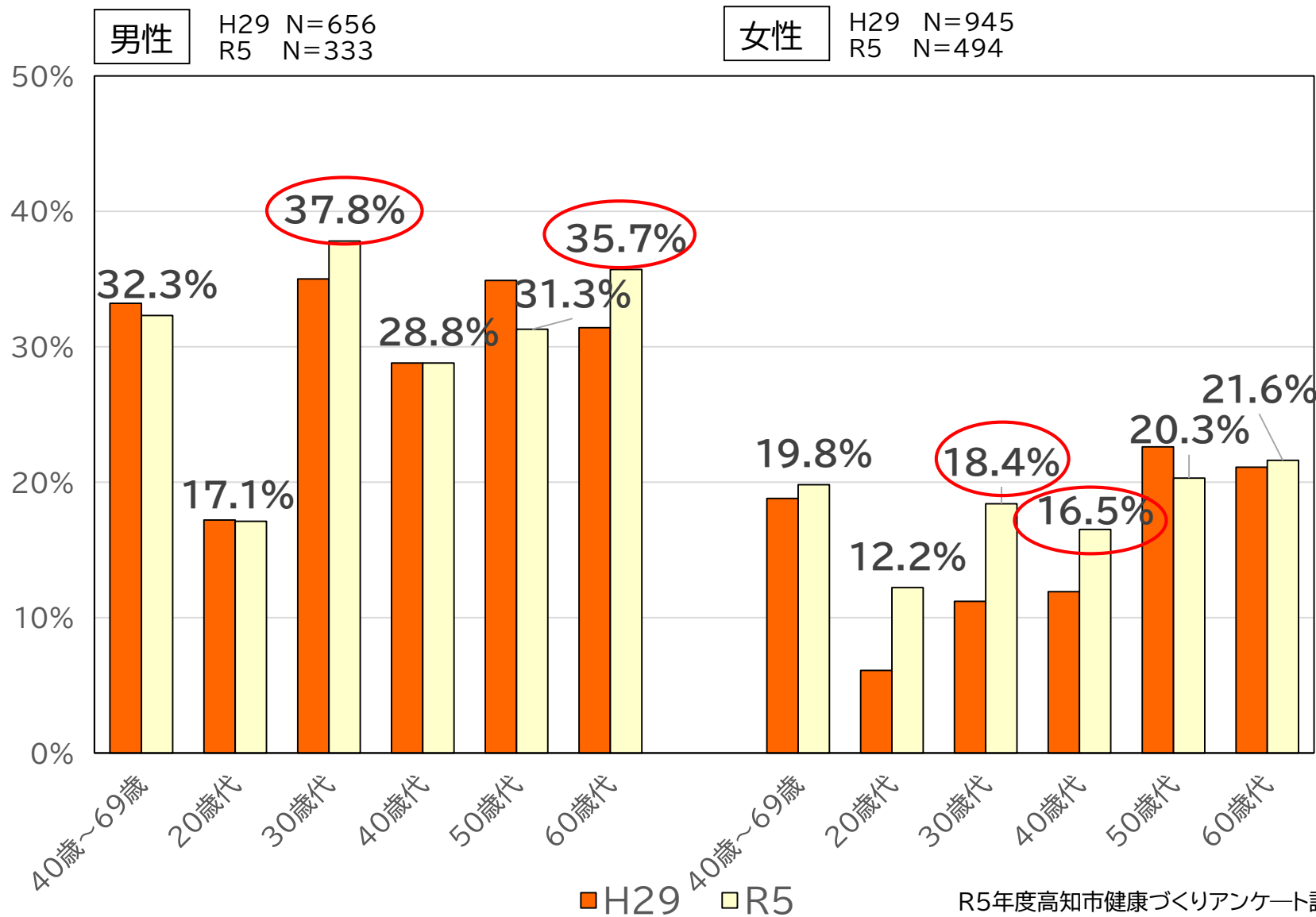


出典:(高知県・全国)厚生労働省「人口動態調査」(日本一の健康長寿県構想 Ver. 4掲載グラフ)  
(高知市) 高知県健康づくり支援システムから抽出

# 高知市の現状(肥満)

## 身長・体重から算出した肥満者の割合

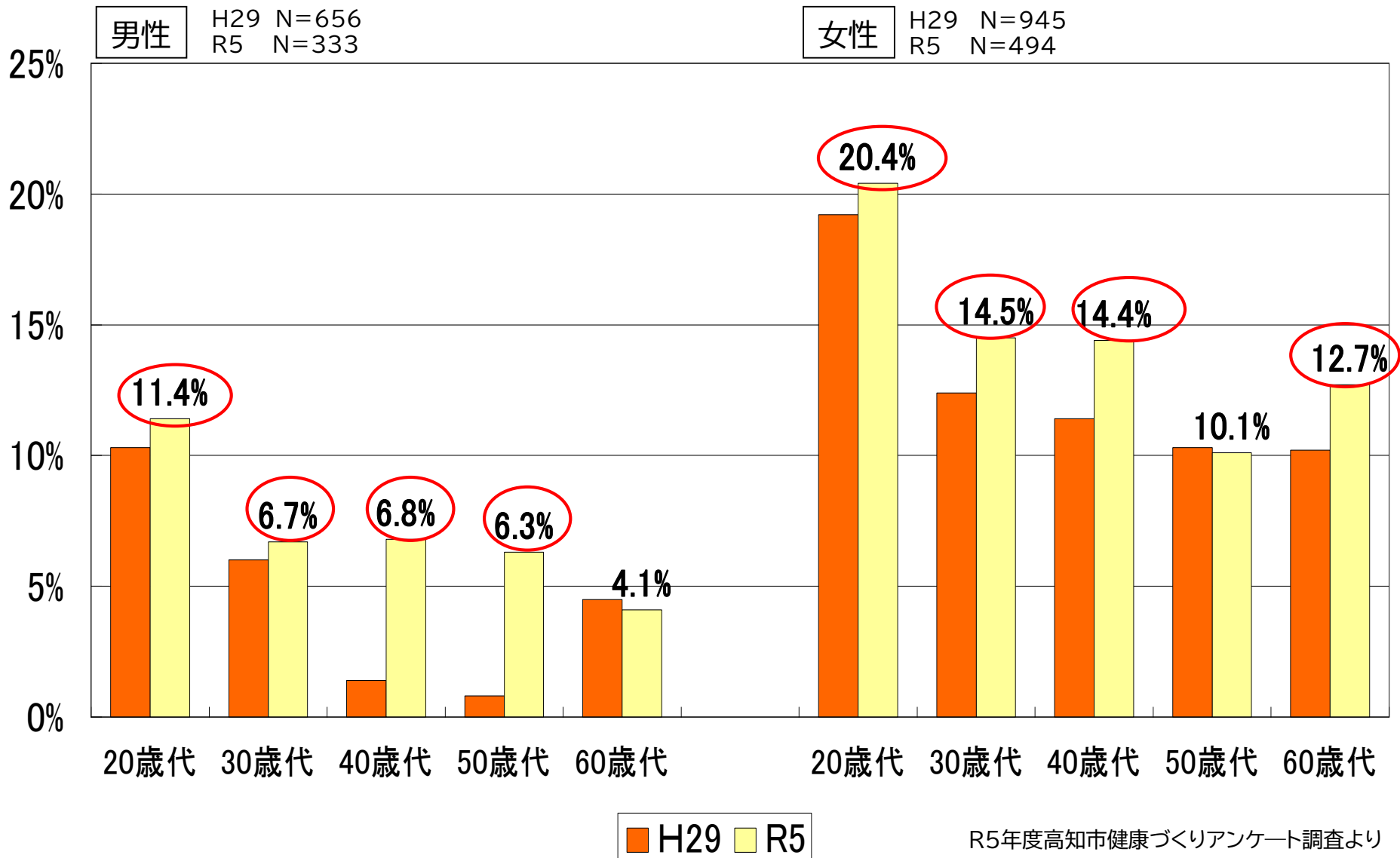
(BMI25以上の割合)【性・年代別】



R5年度高知市健康づくりアンケート調査より

# 高知市の現状(やせ)

## 身長・体重から算出したやせの割合 (BMI18.5未満の割合)【性・年代別】



R5年度高知市健康づくりアンケート調査より

あなたの理想の体重は？

# 適正体重チャレンジ

**適正体重** = 健康を維持するために理想的とされる体重

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の人の場合

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

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

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

高知市 いきいき健康チャレンジ2024  
高知市いきいき健康チャレンジで3か月間の体重測定等に挑戦してみませんか?  
アプリで申し込み可能  
参加者大募集!

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。)



## 高齢者は肥満よりもやせに注意

「生活習慣病予防からフレイル※1予防へのギアチェンジ」が必要

高齢者では、体重が不足すると筋肉量が減少し、虚弱や転倒のリスクが高まり生活の質や、自立度に影響を与える可能性があります。

※1 低栄養や筋力低下などにより健康を崩しやすく、介護が必要になる前段階の状態を「フレイル」といいます。



## 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なります。



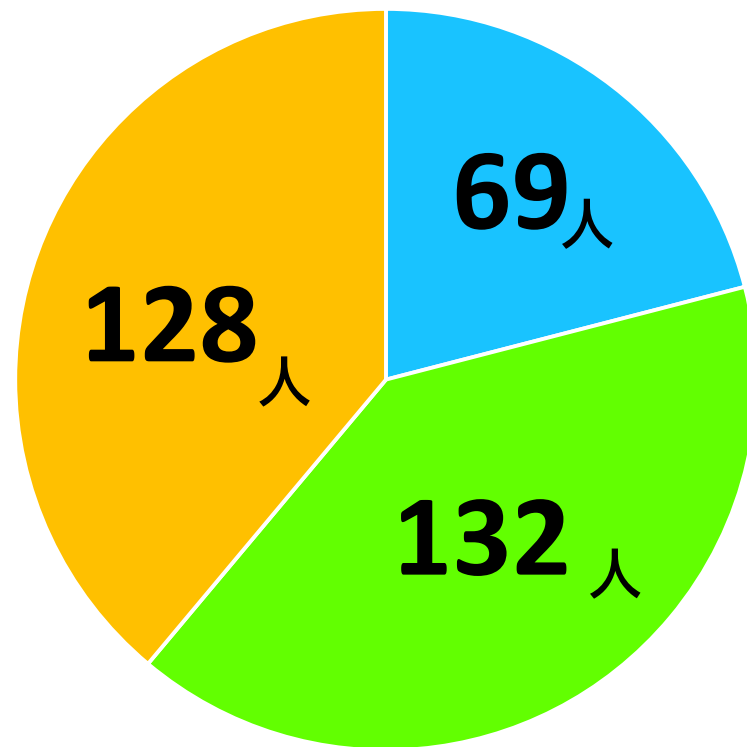
適正体重を保つことが、健康につながります。体重計にしばらく乗っていない方は、まずは体重を測る習慣から始めてみましょう。

# 参加状況

今年度9月～10月に  
計4回、**329人**に実施

\*その他、現在も出前講座などで実施中

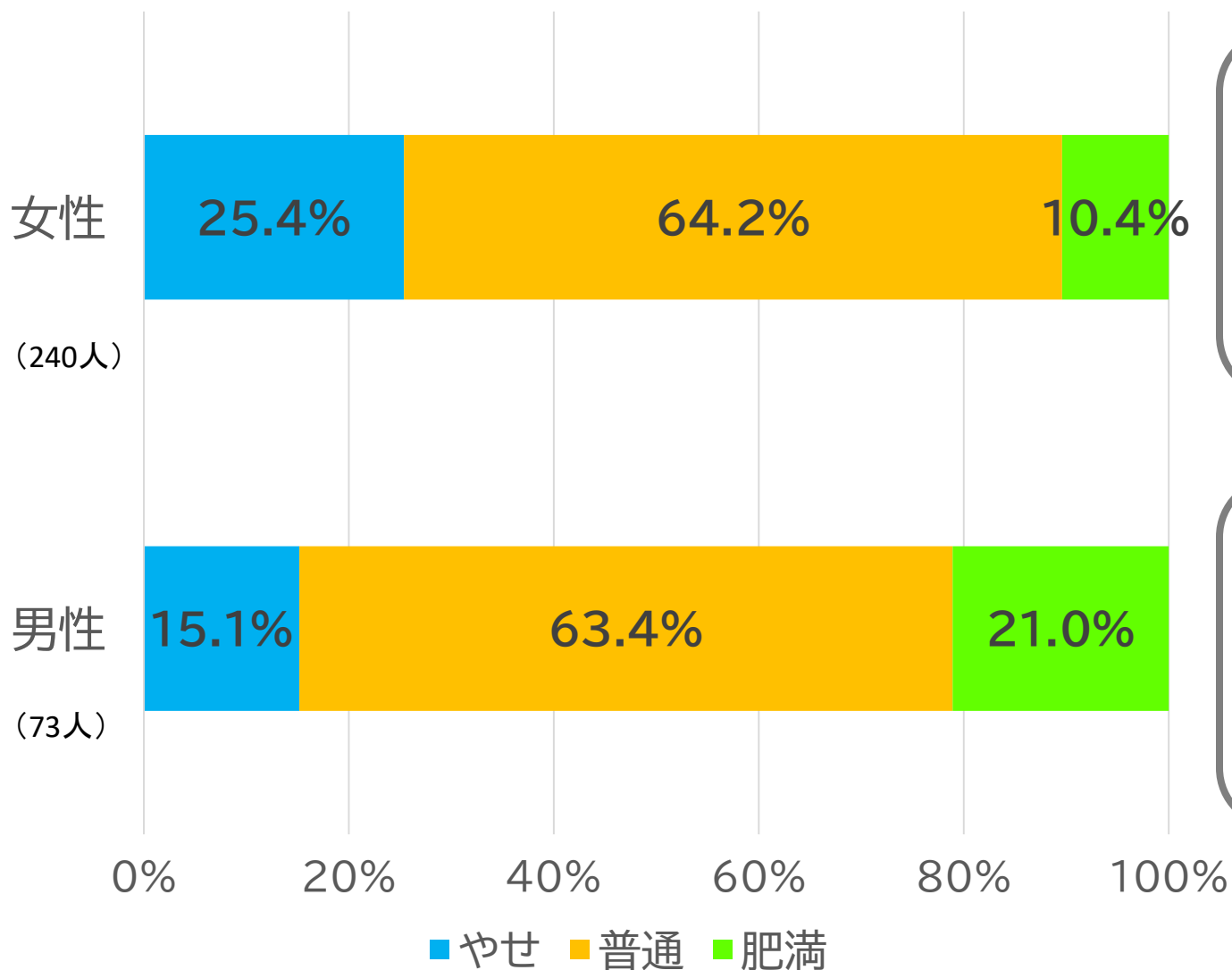
- ・イオンモール高知でのSDGsイベント(9/29)
- ・フジグラン高知での健康フェスタ(10/5, 6)
- ・スポーツレクリエーション祭(10/14)
- ・Jリーグウォーキング(10/26)



■ 39歳以下 ■ 40～64歳 ■ 65歳以上

# 参加状況【性別】

## 男女別のBMIの状況



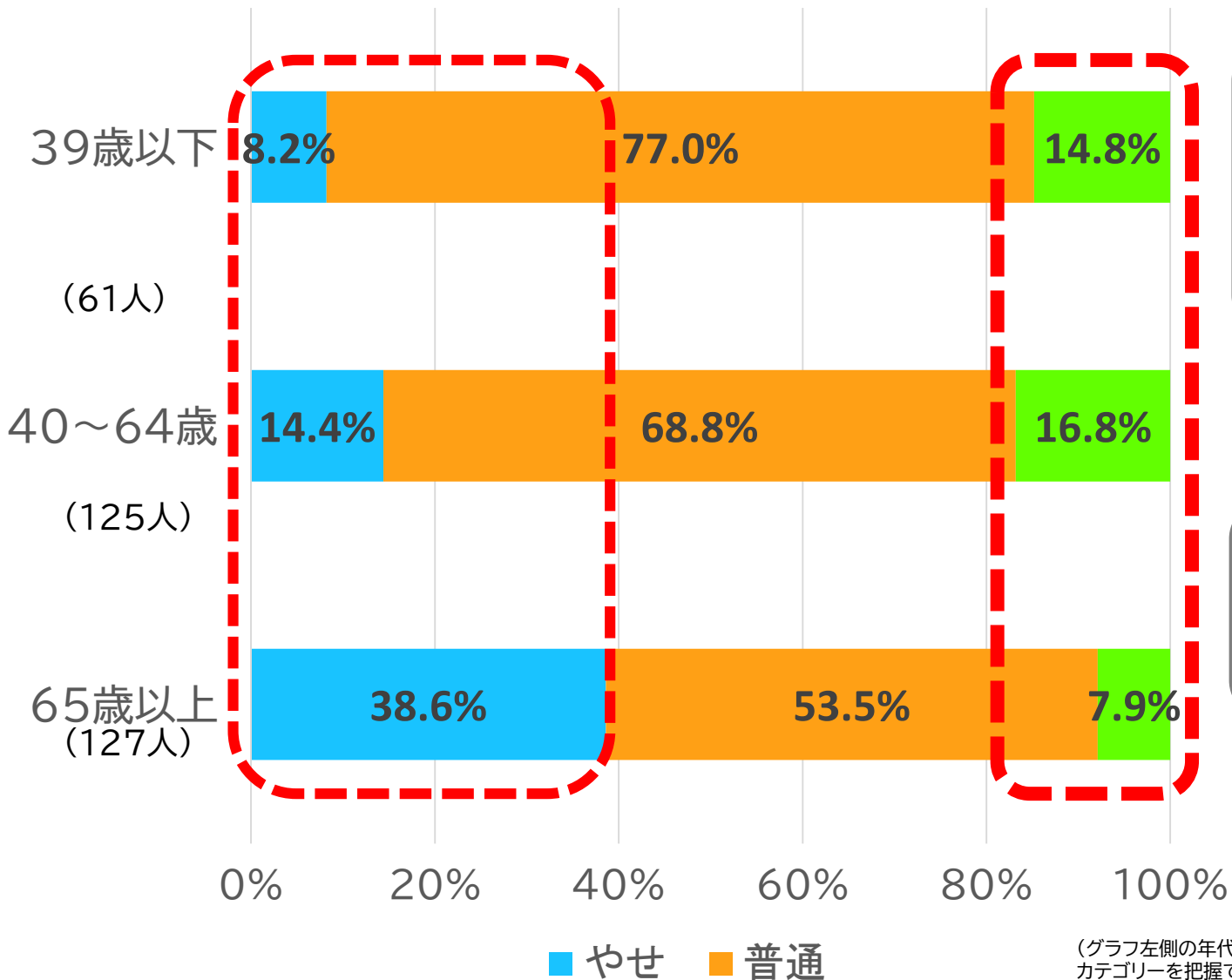
男女で比べると、  
やせの割合は女性  
が多く、肥満の割  
合は男性が多い

男女とも、適正体  
重者の割合は、6割  
程度と目標値には  
届いていない



# 参加状況【年代別】

## 年代別のBMIの状況



年代別で見ると、  
肥満者が一番多  
い年代は、40～  
64歳

65歳以上では、  
「やせ」が多い

(グラフ左側の年代下に記載している人数は、実施したものの  
カテゴリーを把握できていない人数を除いたもの)

# 参加者の声

(痩せている方からは…)

「普通だと思っていたけど、やせすぎだったんですね」

(標準体重の方からは…)

「よかった。このまま維持するようにします」

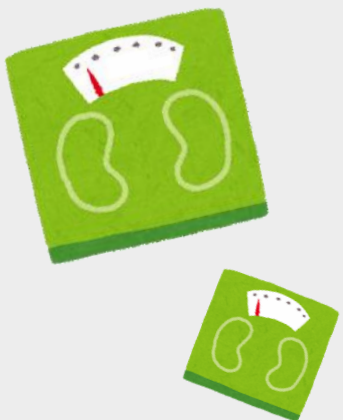
(肥満の方からは…)

「なかなか痩せられないです」

**意識するきっかけになった**

## 【チェックしてみた】

- ・ その場で簡単に、自分のからだを意識するきっかけになる
- ・ 栄養や運動の実践や健診を受けること、よく噛んで食べることなど、様々な取組につなげやすい



## 取組を進めるために

- ・肥満ややせだけでなく、20歳から10kgの体重増加のリスクを含めた適正体重を維持することの必要性の周知
- ・BMIだけでなく、その他の健康情報も合わせた情報提供

自分で簡単にチェック！



厚生労働省  
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

BMIチェックツール