



※事業主および健康管理担当者のみならず
 こちらはChangeの解説版となっております。健康管理担当者や事業主のみさまの事業所の健康づくりの取り組みを応援するための情報を掲載しております。従業員のみなさまの質問の回答や健康づくり事業の資料にお役立てください。

+αのトピック

適正体重について

体重は、健康と栄養状態の目安として重要です。太り過ぎは、がん、循環器疾患、糖尿病などの生活習慣病の原因となりますが、一方でやせ過ぎも特に若い女性では骨量減少、低出生体重児出産のリスクにつながります。自分の適正体重を把握し、維持するようにしましょう！

成人男性の3人に1人は肥満、
 20歳代男女の5人に1人はやせです。

※平成28年度 県民健康・栄養調査 (福井県)

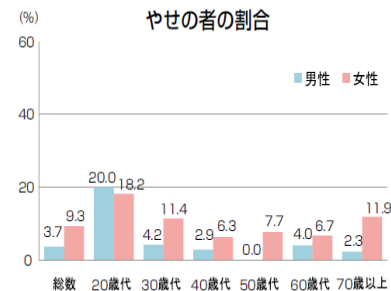
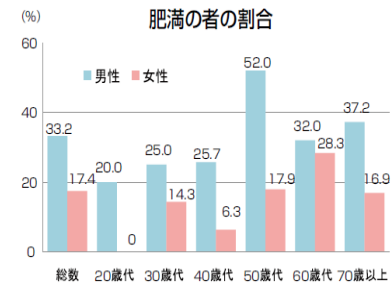


めざせ! 適正体重

「体格指数」BMIで確認しましょう!

BMI早見表 <BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)>

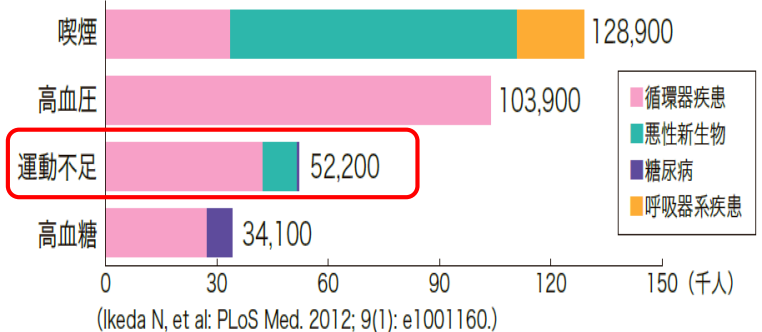
BMI	やせ	適正体重	肥満
身長(cm)	18.5未満	18.5以上25未満	25以上
145	~38.8kg	38.9~52.5kg	52.6kg~
150	~41.6kg	41.7~56.2kg	56.3kg~
155	~44.4kg	44.5~60.0kg	60.1kg~
160	~47.3kg	47.4~63.9kg	64.0kg~
165	~50.3kg	50.4~68.0kg	68.1kg~
170	~53.4kg	53.5~72.2kg	72.3kg~
175	~56.6kg	56.7~76.5kg	76.6kg~
180	~59.9kg	60.0~80.9kg	81.0kg~



+10※で体の健康を守りましょう!

運動不足により、日本では年間52,200人もの方が亡くなっています(下記グラフ参照)。しかし、今より1日10分多く体を動かすだけで、死亡、生活習慣病、がんのリスクを3~4%減らせることが分かっています。適度な運動は適正体重の維持にもつながります。この機会にぜひ「+10」にチャレンジしましょう!
 ※今より1日10分多く体を動かすこと。

◎リスク要因別の関連死亡者数(2007年)



+10 (プラステン) におすすめの運動

- ストレッチで、こころとからだをほぐしましょう。
- 家族で出かけて、楽しく+10!
- +10する簡単な方法は、歩くこと。
- 階段も利用しよう!
- オフィスで、椅子に座ったまま腹筋運動。
- ゆっくり座って、ゆっくり立って、スクワット。