

肥満度は、身長に対して適正な体重かどうかをみるものです。(表1)を参考に自分のBMIを求めてみましょう。18.5未満の「やせ過ぎ」でも25以上で「ふとりすぎ」でも健康には良くありません。

肥満により、高脂血症・糖尿病・心臓病などの生活習慣病を起こしやすくなります。

「ふとりすぎ」や「やせすぎ」の方は適正体重に近づくよう生活習慣を改めてみましょう。(グラフ6)

〈表1〉 BMI (体格指数)の求め方

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

やせ	普通	肥満
----	----	----

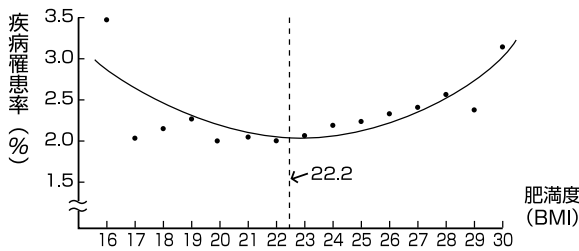
BMI 18.5 22 25

(例) 160cm66kgの人の場合

$$\text{BMI} = 66 \div 1.6 \div 1.6 = \text{約}25.8$$

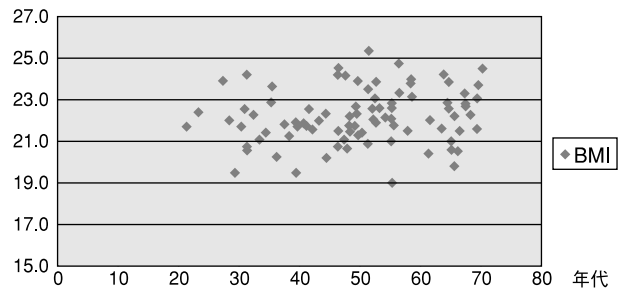
BMIが25以上の場合を「肥満」

〈グラフ6〉 肥満と疾病罹患率

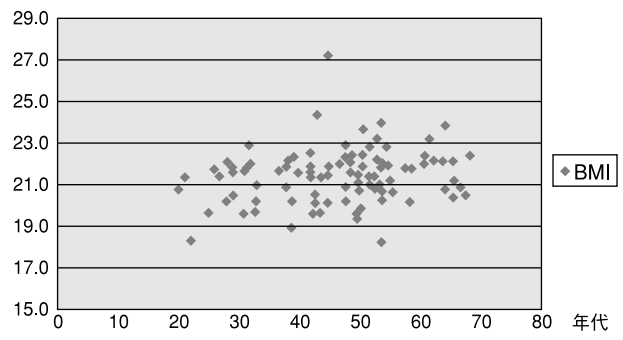


BMIが22の場合が、いちばん疾病罹患率が低く、25以上になると、疾病罹患率が高くなっている。

〈グラフ4〉 適正体重と思っている人のBMI(男性・適正体重)



〈グラフ5〉 適正体重と思っている人のBMI(女性・適正体重)



適正体重だと思っている人のBMIは男性が19～25、女性は18～25と標準範囲に分布している。

※アンケートにご回答いただいた方に紙上より御礼いたします。

9月・10月の保健ごよみ

内 容	9 月	10 月	受付時間	場 所
母 子 手 帳 交 付	3日(金)	1日(金)	13:00～15:00	母子健康センター
育 児 教 室	3日(金)	—	10:00～10:15	
4 か 月 ・ 1 0 か 月 児 健 診	17日(金)	20日(水)	13:30～13:40	
離 乳 食 相 談	—	—		
1 歳 6 か 月 児 健 診	16日(木)	—	13:15～13:30	
3 歳 児 健 診	—	6日(水)	13:00～14:30	
こころ・こどもの相談室	30日(木)	—	10:00～10:15	
お や つ 教 室	7日(火)	5日(火)	10:00～12:00 13:00～15:00	保健福祉センター
子育て広場・健康相談の日	10日(金)・24日(金)	8日(金)・22日(金)	13:00～14:00	
ポ リ オ 予 防 接 種	29日(水)	—	9:30～10:00	
結 核 ツベルクリン反応検査(2日後判定)	—	13日(水)		
検 診 判 定 ・ B C G 接 種	—	15日(金)	9:30～10:00	
リ ハ ビ リ 教 室	9日(木)	14日(木)・28日(木)	詳しくは回覧をご覧ください。	
献 血	—	7日(木)	申込者には通知します	勤労青少年ホーム
子 宮 が ん 集 団 検 診	—	19日(火)・25日(月)・26日(火)		

\*健診や予防接種等詳しくは、「おのまち健康カレンダー」をご覧ください。 \*問い合わせ 保健課 ☎72-6934