

# 知って！測って！ 適正体重を維持しよう

保健センターだより

令和6年度Vol. 2

(令和6年5月発行)

自ら取り組む、みんなで続ける  
健康づくり～我孫子市～

## あなたの適正体重は？

『適正体重』という言葉を知っていますか？『適正体重』とは、BMI\*が22になるときの体重を指し、この体重が統計的に最も病気になりにくい体重とされています。  
(『標準体重』と言われる場合もあります。)

### ※BMI (Body Mass Index) とは

体重と身長から算出される肥満度を表す体格指数です。(計算式は裏面です。) 子どもには別の指数が存在しますが、成人ではBMIが国際的な指標として用いられています。

## 肥満判定は世界共通じゃないの!?

BMIの計算式は世界共通ですが、肥満の判定基準は国により異なります。WHO(世界保健機関)の基準では、BMI 25以上を過体重、30以上を肥満としています。

しかし、日本人の場合、BMI 25以下であっても2型糖尿病や循環器の病気の発生病リスクが高いといわれています。

そのため、日本ではWHO基準によらず、BMI 25以上を肥満とする日本肥満学会による判定基準が使われています。また、18.5未満は「低体重」(やせ)に分類されます。

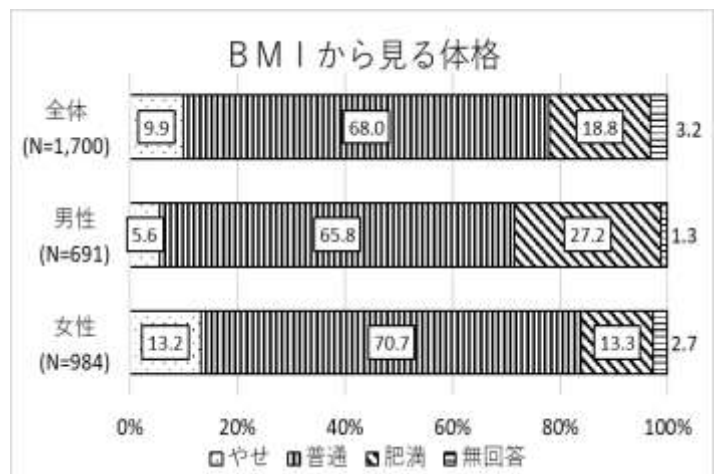
肥満の基準は国によって異なるうなあ～



## みんなは適正体重を知っている!?

我孫子市民を対象とした健康に関するアンケートでは、BMIについて「普通\*」が68.0%と最も高い割合ですが、およそ3割の人が「肥満\*」または「やせ\*」に該当しています。また、自分の身長から見た適正体重を知っている人の割合は、77.4%であり、自分の適正体重を知らない人もいます。

(※BMIが18.5以上25未満を「普通」、18.5未満を「やせ」、25以上を「肥満」としています。)



令和5年実施「我孫子市健康に関する市民アンケート」結果より



適切な体重を知って体重管理！健康でいきいきと過ごすうなあ。

⇒裏面で自分の適正体重を計算してみよう！

# 自分の適正体重を知ろう！

肥満は生活習慣病を引き起こすリスクが高まります。自分の適正体重を知って、維持していくことが健康づくりの第一歩。まずは自分の適正体重を計算してみましょう。

適正体重を計算してみよう！！

例えば身長が1m65cmの人は  
 $1.65 \times 1.65 \times 22 \div 59.9$   
 $\Rightarrow 59.9\text{kg}$  が適正体重となるうなあ



$$\boxed{\text{身長(m)}} \times \boxed{\text{身長(m)}} \times 22 = \boxed{\text{適正体重(kg)}}$$

BMIは高いだけが問題ではなく、低い場合にも注意が必要です。特に高齢者では、フレイルの予防と生活習慣病の予防の両方を配慮し、「日本人の食事摂取基準（2020年版）」では18歳以上の目標とするBMIを年齢によって分け、次のように定めています。

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

## ◆BMIの計算

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

\*適正体重の計算式の「22」を目標とするBMIに変えて計算すると、目標とするBMIに該当する体重の範囲がわかります。

<例>55歳、身長1m65cmの人の場合

$1.65 \times 1.65 \times 20.0 \div 54.5$

$1.65 \times 1.65 \times 24.9 \div 67.8$

$\Rightarrow 54.5 \sim 67.8\text{kg}$  が目標とするBMIに該当する体重



BMIは身長と体重から計算した値で、筋肉質なのか脂肪過多なのかは区別できないうなあ。また、健康や寿命は様々な要因が影響するため、健診を受診して健康状態を確認することが大切だうなあ～。

## 6024（ロクマル・ニイヨン）運動普及標語を募集

市では、国が掲げる8020（ハチマル・ニイマル）運動より1歩すすんで、若い世代から歯と口腔の健康を維持し、高齢になっても自分の歯でおいしく食事をとり、心身の健康を保てるよう、60歳で自分の歯を24本以上保つことを目標に、6024運動をすすめています。歯の健康法やむし歯・歯周病にかからない大切さを多くの方が知る機会とするため、標語を募集します。選考後、入賞した作品は我孫子市ホームページ等に掲載し、広く周知してまいります。また、最優秀作品は、千葉県が実施する2次審査会に推薦されます。

### 【応募方法】

- 応募資格 市内在住・在勤・在学の方
- 応募方法 保健センター窓口、はがき、封書より、標語1点、住所、氏名、年齢、性別、職業、電話番号を明記し申し込み。
- 応募期限 5月29日（水）（必着）
- 問合せ・送付先 我孫子市健康づくり支援課（保健センター）  
〒270-1132 湖北台1丁目12番16号 Tel.04（7185）1126



《お問い合わせ》我孫子市健康づくり支援課 電話 04（7185）1126