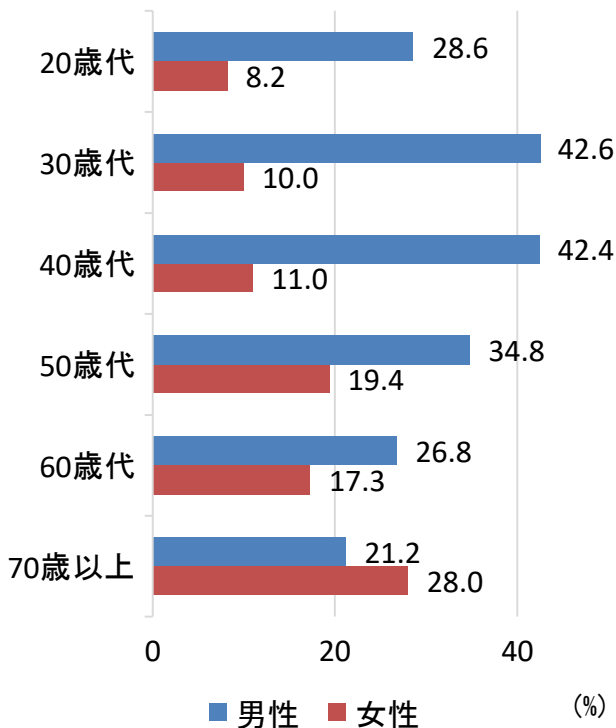


しみん けんこうじょうたい

市民の健康状態

年齢別肥満者の割合



平成27年旭川市栄養調査結果

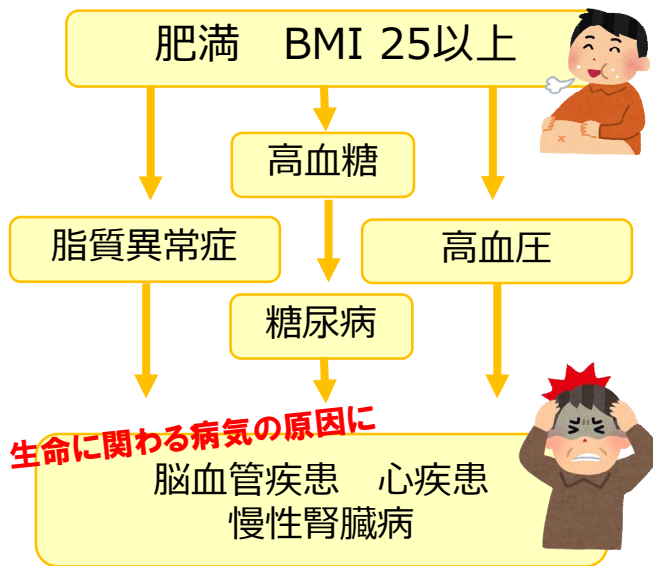
男性では30歳代、40歳代が、女性では年齢が上がるにつれて肥満の割合が高い傾向がみられました。

また男女ともに70歳以上の約3割がやせに該当していました。



なぜ肥満はダメなの？

肥満は生活習慣病との関係が深く、生命に関わる病気を引き起こすことがあります。



やせすぎはなぜダメなの？

やせすぎや、無理な「ダイエット」はとても危険！骨がもろくなるなど、健康問題のリスクを高めます。

特に女性の場合、将来生まれてくる子どもの健康にも影響があると言われています。

やせている人でも、筋肉や骨と比べて脂肪が多い、いわゆる「隠れ肥満」の人がいるといわれています。

やせていても、偏った食事をしている人は要注意！しっかり食べて、健康的な体を目指しましょう。

やせすぎない、太りすぎない

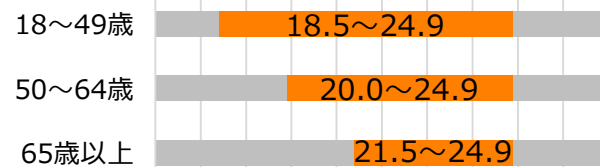
まずは毎日体重計にのろう

あなたのBMI(体格を示す指数)はいくつですか？

$$\frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2} = \text{BMI}$$

目標とするBMIの範囲は年齢によって異なります。自分のBMIを計算し、下の表で確認してみましょう。

年齢別の目標範囲



(参考) 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

適正体重を維持する生活習慣

➤ 主食・主菜・副菜を揃えて

牛乳・乳製品、果物も忘れずに食べましょう。体重をこまめにはかり、食事と運動のバランスをとることが大切です。



➤ 毎日10分の運動をプラス

運動をする時間がない、運動が苦手な人は、まずは10分歩こう。



あさひかわ食の健康づくり応援の店
令和3年10月発行
旭川市保健所保健指導課