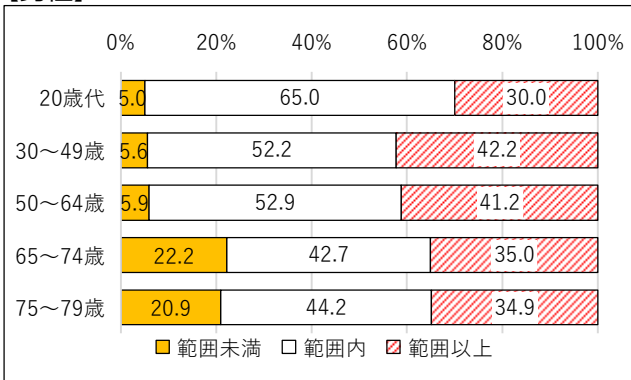


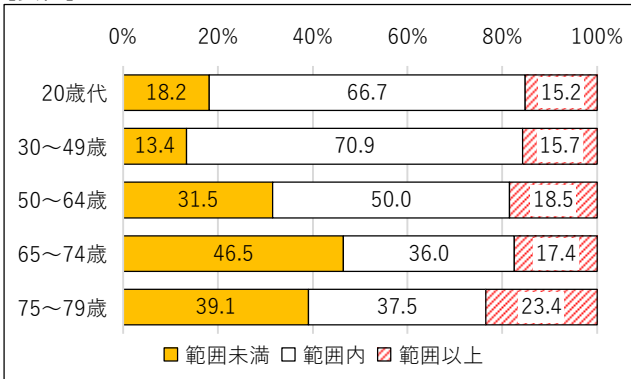
市民の体格

目標とするBMI範囲の分布状況

【男性】



【女性】



(令和3年度旭川市栄養調査結果)

男性ではいずれの年代でも3割以上が目標範囲以上、65歳以上では目標範囲未満が2割を超えていました。女性では50歳以上の3割以上が目標範囲未満、特に65~74歳でその割合が高く5割弱でした。

また、75歳以上では目標範囲以上の割合も2割を超えていました。



ふと 太りすぎたら? やせすぎたら?

太りすぎたら...

高血糖 高血圧
脂質異常症 糖尿病

生命に関わる病気の原因に
脳血管疾患 心疾患
慢性腎臓病

やせすぎたら...

貧血 卵巣機能の低下
骨粗しょう症 低体重児の出産
高齢期の虚弱(フレイル)

やせすぎも、リスクとなります

ふと 太りすぎない! やせすぎない! まずは体格を知ろう

あなたのBMI(体格を示す指数)はいくつですか?



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

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。

はんに 目標とするBMIの範囲

- 18~49歳: 18.5~24.9
- 50~64歳: 20.0~24.9
- 65歳以上: 21.5~24.9

※参考: 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

てきせいたいじゅう いじ 適正体重を維持するために

- 1日1回、決まった時間に体重をはかろう
- 1日3食を心がけよう
- 食事は量とバランスを意識しよう
- 甘いものやお酒の飲み過ぎに気をつけよう
- 積極的に体を動かそう



あさひかわ食の健康づくり応援の店
令和4年10月発行
旭川市保健所保健指導課