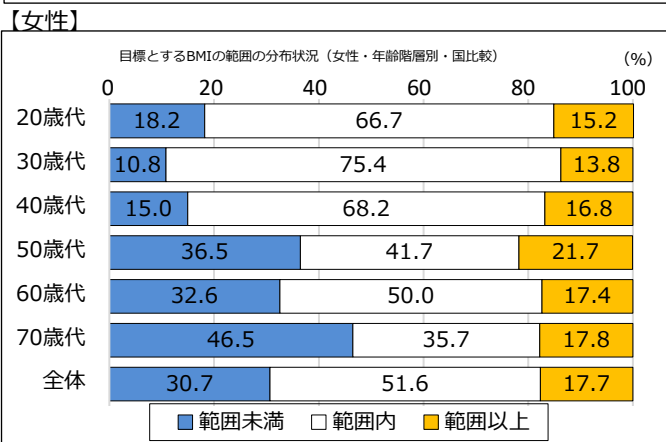
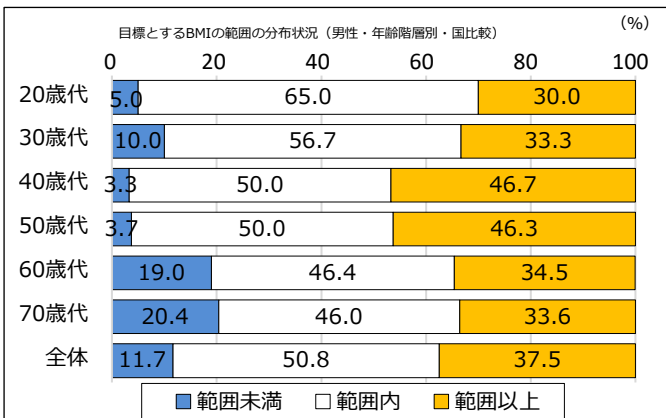


市民の体格

目標とするBMI範囲の分布状況
【男性】



(令和3年度旭川市栄養調査結果)

エネルギーの過剰状態・不足状態が続くと、「肥満」や「痩せ」となり、健康状態に悪影響を与えます。上のグラフを見てください。旭川市民は男女ともに65歳を超えると目標体重以外の方が半数を超えてしまいました。定期的に体重をはかり、確認しましょう。

ふと や 太りすぎたら？ 痩せすぎたら？

ふと や 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 痩せすぎたら...

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

や 痩せすぎも、リスクとなります

ふと や 太りすぎない、痩せすぎない

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？



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

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。

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)」

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
- 積極的に体を動かそう
- 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



あさひかわ食の健康づくり応援の店
令和5年10月発行
旭川市保健所保健指導課