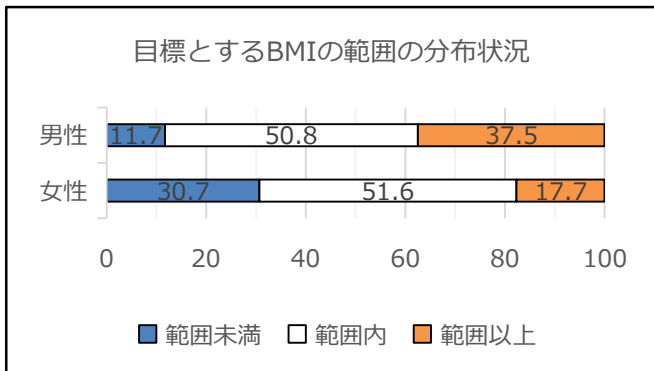


市民の体格

目標とするBMI範囲の分布状況



(令和3年度旭川市栄養調査結果)

男性の約4割の人が目標範囲以上、女性の約3割の人が目標範囲未満となります。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 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

てきせいたいじゅう いじ 適正体重を維持するために

今の体重はBMIの目標範囲内でしたか？健康なからだを維持するには、バランスのよい食事だけでなく、適度に運動することも大切です。ポイントは次のとおりです。

○ 1日1回、決まった時間に体重をはかろう

食事

- 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
- 間食やお酒の飲み過ぎに気をつけよう



運動

- 積極的に体を動かそう
- 今より1日10分からだを多く動かす



自分ができることから、少しずつ実践していくようにしましょう。



あさひかわ食の健康づくり応援の店
令和6年10月発行
旭川市保健所健康推進課

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)」