



検診4項目（肥満、血圧、血中脂質、糖代謝）の数値を改善するために、春号では肥満「BMI」について取り上げます！

●BMIとは？

BMIとは「Body Mass Index」の略で、体格を示す指数のことです。肥満度を表す数値として国際的に用いられており、世界共通の指数で日本でも肥満の診断基準や特定健診・特定保健指導の基準として採用。

●BMIの計算方法

$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$
例えば身長165cm、体重55kgの方であれば、
 $55 \div 1.65 \div 1.65 = 20.2$ という計算式から
BMIは20.2であることになりますね。

自分でも計算できますよ♪



●BMIの基準値と年代別の目標値

【肥満度分類】

BMI	判定
18.5未満	低体重
18.5以上25.0未満	普通体重
25.0以上30.0未満	肥満（1度）
30.0以上35.0未満	肥満（2度）
35.0以上40.0未満	肥満（3度）
40.0以上	肥満（4度）

【目標とするBMIの範囲】

年齢	BMI
18歳～49歳	18.5～24.9
50歳～64歳	20.0～24.9
65歳以上	21.5～24.9

自分の数値と照らし合わせてみましょう



●BMIの数値が健康にどう影響を及ぼすのか

BMI25以上（肥満）の場合

糖尿病、高血圧、脂質異常症、動脈硬化、がんや脳血管疾患、心疾患などリスクが高まります。また、月経異常や不妊、骨や関節の病気、睡眠時無呼吸症候群などもあります。

BMI18.5未満（痩せ）の場合

栄養不良（鉄欠乏）、倦怠感などの自覚症状を引き起こします。摂食障害により低血圧や不整脈、無月経などのリスクがあります。高齢になると食事量が低下し体重が徐々に減っていく傾向にあり、痩せると倦怠感や疲れやすさ、不眠、めまいを引き起こすほか、感染症にかかりやすくなり、持病が悪化するリスクが高くなります。

●BMIを改善するためには（食事と運動）

～食事～

1. 食べ過ぎない
2. 1日3食規則正しく食べ、22時までには食事を済ませる
3. 「主食、主菜、副菜」をそろえ栄養バランスよく食べる
4. 野菜を1日に350gを食べる
5. お菓子や嗜好飲料などは控える



～運動～

BMI35以上の方（高度肥満）※負担の少ない運動

ゆっくりと歩くウォーキングや、ラジオ体操、家事で体を動かすなど

BMI25～35未満（肥満）の方

有酸素運動でややきついと感じる中等度（心拍数100～120）

の運動を30～60分、週3～5回を目安に行う。

1日に10,000歩を目標に歩数を増やしましょう。

自分に合った運動を心がけましょう！

