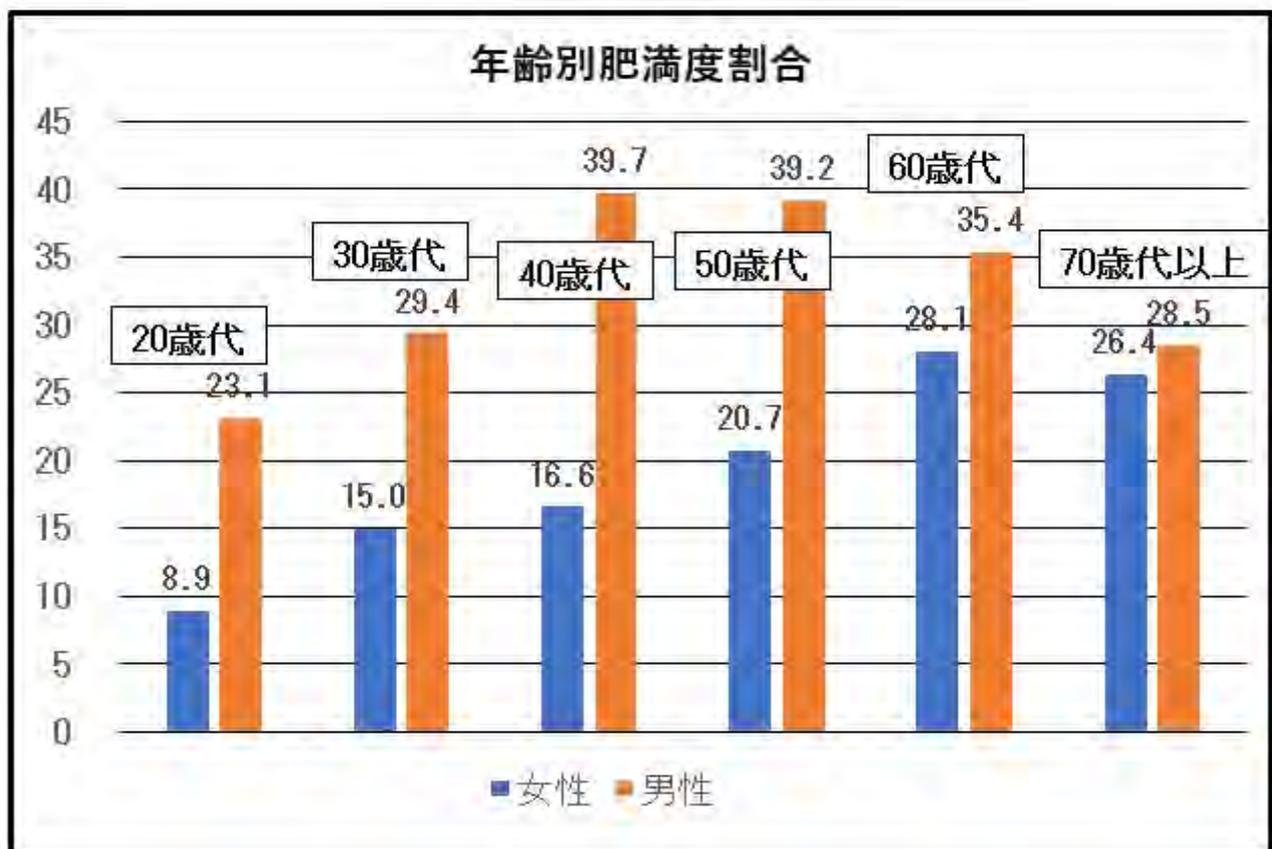


あなたも **30秒** で情報通! 活用法いろいろ **コミュニケーションペーパー**



## 肥満は万病のもと

令和元年の厚生労働省「国民健康・栄養調査報告」によると、20歳以上の人の肥満の割合は男性33.0%、女性22.3%となっています。年代別にみると、男性では40歳代が39.7%と最も高く、次いで50歳代が39.2%となっています。一方、女性は高年齢層で肥満者の割合が高くなり、60歳代で28.1%と最も高くなっています。肥満になる原因は過食によるエネルギーのとりすぎ、1日1食、早食いなど食事のとり方が習慣化されていない。運動不足などです。肥満はいろいろな病気を発症させる原因になります。



あなたもわずか30秒で情報通！活用法いろいろ コミュニケーションパー



## 肥満を防ぐには 食習慣・運動習慣の改善だが…

万病のもと肥満を防ぐことは健康な生活・老後を送るには重要なことなのに多くの人が

- 食習慣・運動習慣を「改善するつもりはない」が4人に1人なのが現状です。
- ・食習慣改善の意思について、「関心はあるが改善するつもりはない」者の割合が  
男性24.6%、女性25.0%。
- ・運動習慣改善の意思について、「関心はあるが改善するつもりはない」者の割合が  
男性23.9%、女性26.3%。
- ・食習慣や運動習慣の妨げとなるのは何かという問いかけに対しては「近いうちに改善するつもりである」あるが「忙しくて時間がない」と回答した割合が最も高くなっています。

### 食習慣・運動習慣の改善せずに肥満が続くと

#### ●糖尿病

糖尿病が強く疑われる人  
平成9年…約690万人  
平成14年…約740万人  
と増えています。

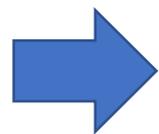
糖尿病発症可能性を併せると  
平成9年…約1,370万人  
平成14年…約1,620万人  
と増えています。

#### ●高血圧症

約3,100万人 → 予備軍約2,000万人

#### ●高脂血症

約1,000万人



#### 重症化・合併症になります

- 虚血性心疾患  
心筋梗塞・狭心症
- 脳卒中  
脳出血・脳梗塞
- 糖尿病合併症  
失明、人工透析



## 肥満なのか? 自分の体形を知ろう

肥満は糖尿病、高血圧症、心疾患、脳血管疾患など生活習慣病を引き起こします。そのため減量をしたり、日々の生活で体重が増えないようにしたり肥満対策をすることが健康生活のもとになります。そこで、まずは自分の肥満度を知っておくことにしましょう。その判定の方法として国際的な標準指標であるBMI (Body Mass Index: 体格指数) を用いて肥満の判定を行います。

BMIが25以上は肥満と判定され、生活習慣病のリスクは高まります。またBMIが18.5未満の低体重、いわゆる痩せも体調不良や病気のリスクが高まります。

### BMIの求め方 BMI=体重(kg)÷身長(m)の2乗

Q

私の体重 : 55kg

私の身長 : 1.62m

私のBMIは

A

$$55\text{kg} \div (1.62 \times 1.62) = 20.9$$

判定結果は普通体重

さて、あなたは?

#### 日本肥満学会のBMI判定基準

BMI値	判定
18.5未満	低体重(痩せ型)
18.5~25未満	普通体重
25~30未満	肥満(1度)
30~35未満	肥満(2度)
35~40未満	肥満(3度)
40以上	肥満(4度)

あなたも **30秒** で情報通! 活用法いろいろ コミュニケーションペーパー



## 肥満対策は？ 運動改善をすることから

肥満を防ぐためにちょっとした運動から始めましょう

1. 体を動かす機会は身の周りにたくさんあります。まずはそこから始めましょう



体操をしましょう



ウォーキングしましょう



自転車に乗りましょう

2. 目標を立てて  
運動しましょう

3. 1日30分  
ストレッチしましょう

4. ゲームスポーツを  
しましょう



1日8,000歩  
走ります

