



# Body Mass Index (BMI)を確認してみよう!

第2期食育推進計画では「特定健診受診者について肥満者の割合の減少」を目標の1つに掲げています。特定健診結果にはBMIの数値が記入されていますので、届いたら確認してみましょう。

## BMIってなに？

肥満度を表す指標として国際的に用いられている「**体格指数**」で、肥満や低体重(やせ)の判定に用います。

## 判定基準は？

BMI	判定
18.5未満	低体重(やせ)
18.5以上～25.0未満	普通体重
25.0以上～30.0未満	肥満(1度)

## BMIの計算方法は？

**[体重(kg)]÷[身長(m)]×身長(m)]**で求められます。

例)体重60kg、身長160cmの場合

$$60 \div 1.6 \times 1.6 \div 23.4 (\text{BMI})$$

※身長はcmではなくmで計算します。

計算方法は世界共通ですが、肥満度の判定基準は国によって異なります。

※BMI25.0以上が「肥満」で、肥満はその度合いによってさらに「肥満1」から「肥満4」に分類されます。



健康は毎日の積み重ねから!  
適正体重を知り、健康の維持に努めましょう!



おいしおがま食育だよ

検索

## 標準体重は？

最も病気にかかることが少なく、健康を維持するのに良い数値として、BMIが22になるときの体重を標準体重としています。

## 塩竈市健康推進員の活動を紹介します

健康推進員とは、健康な地域・まちづくりのため、市民の立場で積極的に保健活動を進めていく「地域住民や町内会と行政とのパイプ役を担う人」です。現在、103町内会123人が活躍しています。



「しおがま健康推進員の会」代表  
藤倉中央振興会 北村裕子さん

### 健康推進員の役割とは？・・・

地域の皆さんが、いきいきと楽しい人生を送れるように輪をつくり、健康づくりの活動のお手伝いを行います。まず、自分が健康でいられることが大切です。

### 健康推進員をやっているとよかったと思うことは？・・・

生活する上で役に立つ、いろいろな健康情報が入るので参考になります。

### 地域の方へ一言・・・

「元気で長生き」を目標に、一緒に健康づくり活動をしましょう!

## 健康推進員はどんな活動をしているの？

- ・ 地域での健康相談会や学習会、サロンの開催
- ・ 軽運動、手芸、サロンなどの健康づくり教室の定期的な開催
- ・ 健康に関する情報を地域に伝える
- ・ 健診のPRや健診会場でのボランティアなど、市の健康づくり事業への協力

～町内会と連携して行っています～



藤倉いきいきサークル(藤倉中央振興会)で健康体操を行っています

問 保健センター ☎364-4786