



みんなで取り組む健康づくり

●肥満を予防しましょう。

肥満は生活習慣病の危険因子といわれています。運動不足や過剰な栄養が肥満となる原因です。BMI (Body Mass Index) 判定による肥満の割合は、本市においては男性で23.2%、女性で14.7%となっています。あなたの適正体重とBMIを計算してみましょう。

●適正体重の出し方

適正体重 = 身長 (m) × 身長 (m) × 22

(例) 身長160cmの場合
 $1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.32\text{kg}$



●BMIの出し方

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

(例) 身長160cm、体重55kgの場合
 $55 \div 1.6 \div 1.6 = 21.5$

BMI 18.5以下	: やせ
BMI 18.5~25未満	: 普通
BMI 25以上	: 肥満

●運動不足を解消しましょう。

歩くことは、日常生活の中で最も身近で手軽な運動です。1日の歩行時間が30分未満の人は、本市においては男性で28.6%、女性で34.2%となっています。右欄の項目をチェックして日常生活の中での運動量を増やしましょう。



チェック項目

チェック項目	✓
1日に1万歩以上早足で歩くように心がけている。	
近い距離は車を使わず、歩くように心がけている。	
エスカレーター、エレベーターなどを使わず、階段を歩くように心がけている。	

1日の歩行の目安 (健康日本21)

男性	8,202歩 (現状)	9,200歩以上 (目標)
女性	7,282歩 (現状)	8,300歩以上 (目標)

●食生活を見直しましょう。

食生活は、運動・休養とともに健康を維持するための不可欠の要素であり、生活習慣病の発症に深く関与しています。本市における食生活の実態をみると、働き盛りの男性に多くの課題がみられます。右欄の項目をチェックして、あなたの食生活を見直しましょう。



チェック項目

チェック項目	✓
食事を楽しんでいる。	
朝食は毎日とっている。	
主食、主菜、副菜を基本に、バランスよい食事を心がけている。	
ごはんなどの穀類をしっかりとっている。	
野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせた食事を心がけている。	
食塩や脂肪は控えめにしている。	
適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を心がけている。	

お問合せ先

筑紫野市健康福祉部健康推進課

〒818-0013 福岡県筑紫野市岡田3丁目11-1 筑紫野市総合保健福祉センター (カミーリヤ) 内
TEL (092) 920-8611