



のヘルスアップトーク

～自分の適正体重を知っていますか？～

自分の適正体重を計算してみましよう！

$$\boxed{}(\text{m}) \times \boxed{}(\text{m}) \times 22 = \boxed{}(\text{kg})$$

適正体重とは…最も病気になりにくいBMI 22を基準として計算した値です。

身長(m) × 身長(m) × 22 = 適正体重(kg)

(例) 身長160cmの方なら… $1.6\text{m} \times 1.6\text{m} \times 22 = 56.3\text{kg}$

< BMI (体格指数) = 体重(kg) ÷ 身長(m)² >

BMI	判定
18.5未満	やせ
18.5以上25未満	普通
25以上	肥満

※BMI 25以上でも医学的に減量を要すとは限りません。

< 腹囲 >

男性	女性	判定
85cm以上	90cm以上	内臓脂肪型肥満の疑い

由布市の状況



令和元年度の特定健診では…

BMIの有所見率(25以上)は

大分県内 5位ですが、

腹囲の有所見率(男性85cm、女性90cm以上)は

大分県内 **2位!**

内臓脂肪型肥満の疑いがある方が多い状況です。

適正体重を超えている方やお腹周りが気になる方は、食事や運動習慣を見直す必要があるかもしれません。今年度の健康診査も開始していますので、ぜひ自分の体を見つめなおす機会にしてみませんか？