

2月は全国生活習慣病予防月間です！

糖尿病や高血圧症、脂質異常症などの「生活習慣病」と呼ばれる病気が進行すると、慢性腎臓病・心血管疾患・脳卒中のリスクが高まります。

「生活習慣病」の原因の多くが肥満であることから、肥満の予防・対策をすることで「生活習慣病」の予防につながります。



●私は肥満？BMI(肥満度)を計算してみましょう！

体脂肪量を簡易に測定する方法はありません。そのため身長と体重から計算できるBMI(肥満度)が肥満判定に用いられています。

肥満度分類(日本肥満学会)

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \div \text{身長(m)}}$$

例) 体重60kg、身長160cmの場合 $60\text{kg} \div 1.6\text{m} \div 1.6\text{m} = 23.4$

BMI	判定
～18.4	低体重(やせ)
18.5～24.9	普通体重
25.0～	肥満

日本肥満学会では、BMIが22になるときの体重を適正体重(標準体重)とし、統計的にも病気になりにくい体重と分かっています。

令和2年度特定健診受診者(御坊市国保加入者)のうち、4人に1人がBMI25以上の肥満と判定されました(すでに治療中の方も含む)。そのうち血圧・コレステロール・血糖値のいずれかの有所見率(異常あり)は97%でした。

現在の体重の3～5%の減量でも血圧・コレステロール・血糖値の改善が期待できますので、生活習慣病が進行する前に、BMIが22となる体重を目標に体重管理していきましょう。

●改善したい8つの生活習慣

以下の項目で当てはまるものはありますか？日々の生活の中で具体的に何ができるか考えてみましょう。

	項目	ワンポイントアドバイス
1	お腹がいっぱいになるまで食べる	カロリーを摂りすぎてしまいます。腹八分目にしましょう。
2	早食いである	満腹中枢が働くのは食べ始めて30分後です。ゆっくり食べましょう。
3	朝食を食べていない	ドカ食い(特に夕食)の原因になります。1日3食で生活リズムを整えましょう。
4	野菜が不足している	ビタミン・ミネラル・食物繊維等が不足します。毎食に野菜を1皿プラスしましょう。
5	間食を毎日する	間食はだらだら食べずに時間を決めましょう。水分は、お茶が水で補給しましょう。
6	お酒をよく飲む、休肝日がない	お酒の適量は1合未満です。休肝日を決めましょう。
7	運動不足である	ウォーキング等の有酸素運動が効果的です。今よりも10分多く体を動かしましょう。
8	体重を量る習慣がない	体重を測定して、今の体重を確認しましょう。 BMIが22となる体重を目標に体重管理しましょう。

いくつ当てはまりましたか？改善できそうな項目から見直してみましょう。

無理なダイエットはリバウンドしやすく、健康に害を及ぼします。日頃からご自身の体格と健康状態を確認し、健康の維持に努めましょう。年に1度、特定健診を受診することをお勧めします。

🌸 2月めにっこりあそび 🌸

日時: 毎週 月曜日 14:00～16:00 (開場13:45)

場所: 福祉センター2階

対象: 妊婦さん 産婦さん 乳児

持ち物: バスタオル・オムツ(産婦さんのみ)

健康福祉課 子育て世代包括支援センター にっこりあ

☎0738(23)2525



♡2月のミニ講座のお知らせ♡

日時: 2月28日(月) 14:00～16:00

内容: 骨盤ケア&マタニティヨガ

♡オンラインでも参加できます♡

スマホ・パソコン・タブレットでお家から気軽に参加しませんか？

