

最上すこやか通信

最上保健所の企業健康応援マガジン

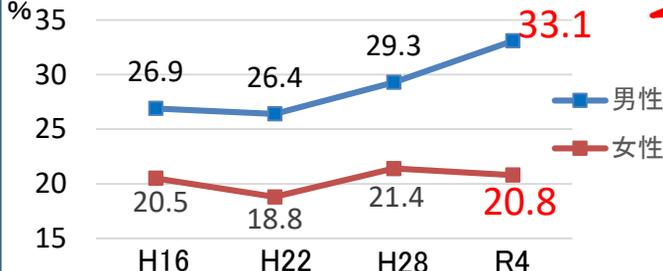
令和6年度第2号



自分のBMIを確認して、適正体重(普通体重)を目指しましょう!

山形県民の現状 ~令和4年県民健康栄養調査より~

肥満者(BMI25以上)の割合の年次推移(20歳以上、性別)



20歳以上の **男性3人に1人** **女性5人に1人** が**肥満**

肥満は、糖尿病や脂質異常症・高血圧症などの生活習慣病をはじめとする数多くの疾患のもとです!



BMI(肥満度)の求め方 自分BMIを確認しよう

体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

肥満度分類 (日本肥満学会)	判定 BMI	低体重(やせ)	普通体重	肥満
		18.5未満	18.5以上25未満	25以上

一方で、20歳代女性のやせの割合は22.2%!

若年女性のやせにも注意が必要です!

若年女性のやせは、骨量減少や低出生体重児出産のリスク等との関連が指摘されています。

エネルギー必要量の推定値(kcal/日)

日本人の食事摂取基準2020年版

性別	男性			女性		
	I	II	III	I	II	III
18~29歳	2,300	2,650	3,050	1,700	2,000	2,300
30~49歳	2,300	2,700	3,050	1,750	2,050	2,350
50~64歳	2,200	2,600	2,950	1,650	1,950	2,250

身体活動レベルの目安

- I : デスクワーク中心
- II : 立ち仕事や家事、軽い運動などで体を動かしている
- III : カ仕事や活発にスポーツをしている

体重を減少させるには、
★**運動**でエネルギー消費量を増やす
★**食事**でエネルギー摂取量を減らす
など調整する必要があります!

※日本人の平均的な体位を基に算出されたものですので個人差はありますが、おおまかな目安量です。自分の食べる量を考えてみましょう。

適正体重を維持するためには、**バランスのよい食事**や**適度な運動**などの望ましい生活習慣づくりが重要です。

何気なく食べているものを見直しましょう

消費するためのウォーキング時間(体重60kgの人)	チョコレート 1かけ(5g)	揚げせんべい 1枚(15g)	アイスクリーム 1カップ(100g)	コーラ (500mL)	ポテトチップス 1袋(60g)
約10分	約23分	約1時間	約1時間16分	約1時間48分	

どうしても間食してしまう場合は、**栄養成分表示**を確認して、**エネルギー量が少ないもの**を選びましょう。飲み物は**ブラックコーヒー**や**無糖の紅茶**、**炭酸水**など、**Okcalのもの**を選択するようにしましょう。

3月1日から8日は**女性の健康週間**

女性の社会進出が進み、ライフスタイルの多様化に伴い、健康課題も変化していきます。健康で明るく充実した日々をすために、女性自ら、自身の健康に目を向けてみましょう。



←「女性の健康推進室ヘルスケアラボ」
肩こり・首こりなどの女性に多いからだの不快感や症状と病気など、ライフステージ別の健康ガイドが掲載されています。ご活用下さい。

「すこやかみ通信」 バックナンバー



健康づくりにご活用下さい!

減塩レシピや食育動画



減塩・ベジアップレシピ



【発行】山形県最上総合支庁(最上保健所)地域健康福祉課

〒996-0002 山形県新庄市金沢字大道上2034

TEL:0233-29-1267

FAX:0233-23-7635