

# 健康 あみ 5 つの あいにとぼ

- 1 毎日 体重をはかろう
- 2 減塩しよう<1日の望ましい塩分量は、男性 7.5g、女性 6.5g>
- 3 毎日 両手いっぱい野菜(350g)を食べよう
- 4 今より 10 分でも多く体を動かそう
- 5 禁煙しよう

## 1 毎日 体重をはかろう

治療中の方は、  
主治医の指示に  
したがってください。

### ○日々の体重測定は、健康管理の第一歩です

体重測定を続けると、「いつの間にか体重が増えてしまった」「なぜ体重が増えたのかわからない」ということを防ぐことができます。

### ○自分の望ましい体重を知り、維持していくことが大切です

さっそく、計算してみましょう！！



#### ★望ましい体重(標準体重)の計算方法

望ましい体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22

#### ★BMI(肥満度)の計算方法

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

年齢	目標とする BMI
18~49 歳	18.5~24.9
50~64 歳	20.0~24.9
65 歳以上	21.5~24.9

#### ☆あなたの望ましい体重(標準体重)は…

$Kg = \underline{\quad} (m) \times \underline{\quad} (m) \times 22$

#### ☆あなたの BMI(肥満度)は…

$BMI \underline{\quad} = \underline{\quad} (kg) \div \underline{\quad} (m) \div \underline{\quad} (m)$

<例>身長 175 cm / 体重 70kg の人の場合

☆望ましい体重 → 67.4 kg

$1.75m \times 1.75m \times 22 = 67.37 kg$

☆BMI(肥満度) → 22.9: 目標の範囲!

$70 kg \div 1.75m \div 1.75m = 22.9$

### ○体重管理で生活習慣病を予防しましょう

体重が多すぎても少なすぎても病気にかかりやすくなると言われています。

特に、体重が多い場合は、生活習慣病を引き起こす危険性が高くなります。



#### 生活習慣病 とは？

糖尿病・高血圧・脂質異常・動脈硬化・  
心疾患・脳血管疾患 などがあり、生活  
習慣が原因でおこります



# 体の変化を記録に残しましょう！

～ 毎日の体重を記録して、変化に気づくことが大切です ～

## ○体重が増える原因を知ろう

体重が増える原因の基本は、運動などで「消費するエネルギー」よりも、「食べたエネルギー」の方が多い場合です。



## ○生活習慣改善のコツを知ろう

肥満にならないためには「食事」と「運動」を基本とした、生活習慣の改善が必要です。

- 👉 ついつい食べ過ぎてしまう → 一人分の量を盛り付け、食べ過ぎる前に残す勇気を持ちましょう！
- 👉 甘いものを見るとがまんできない → 見ないのが一番です。目に入らないところにしまいましょう！
- 👉 仕事でしか動いていない → 今より10分でも多く動いてみましょう！
- 👉 ちょっとの距離でも車で移動 → 近い距離なら歩いてみましょう！発見があるかもしれません！！
- 👉 お酒を飲みすぎてしまう → 飲み過ぎは、食べ過ぎにもつながります。適量を守りましょう！

## ○さっそく 今日から ためしてみよう！！

毎日体重を測定し、変化を確認するだけでも、食習慣や運動習慣を意識することができます。

また、体重測定の結果をグラフにすると、変化が視覚的に確認でき、グラフが右下がりになると嬉しく感じられます。さっそく今日から、毎日体重をはかってみましょう！

阿見町 健康づくり課(総合保健福祉会館「さわやかセンター」内)

電話:029-888-2940



家族・ご近所・友達へ どん  
どん広めていきましょう！  
町のみんなに 元気が届き  
ますように...

