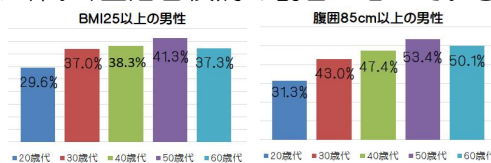


### 男性の健康～太りすぎていませんか？～

食生活の欧米化や運動不足から肥満の人が急激に増えています。「肥満」とは、体重が多いだけでなく、体脂肪が過剰に蓄積した状態を言います。肥満は、糖尿病や脂質異常症・高血圧症・心血管疾患などの生活習慣病をはじめとして数多くの疾患の元となるため、健康づくりにおいて肥満の予防・対策は重要な位置づけをとっています。特に生活習慣病と関連が深い内臓脂肪型肥満は男性に多く、働く世代において、男性の生活習慣病の有病率が高くなっています。

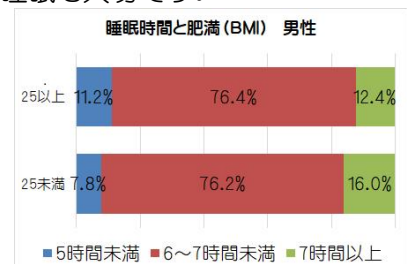
#### ○現状

道教委の令和5年度の定期健康診断の結果では、20歳代男性の「肥満(BMI25以上)」は29.6%、30歳代37.0%、40歳代38.3%、50歳代41.3%、60歳代37.3%となっています。また、腹囲85cm以上の内臓脂肪型肥満は、20歳代31.3%、30歳代43.0%、40歳代47.4%、50歳代53.4%、60歳代50.1%となっています。60歳代を除くと肥満の割合は年代毎に増え続けています。肥満の増加に伴い、生活習慣病の割合も増えていることから、若い世代から体重を意識・改善していくことが大切です。



#### ○睡眠も大事

BMI25以上では、睡眠時間5時間未満の割合が全体の11.2%と25未満の7.8%に比べて高くなっています。肥満予防には睡眠も大切です。



#### ○健康リスクをチェック

- 20歳の頃よりも10kg以上体重が増えた
- 朝食を食べない
- 就寝前2時間以内に夕食をとる
- 食べ過ぎる
- お酒をよく飲む
- ほとんど運動しない
- 休日のごろごろしている



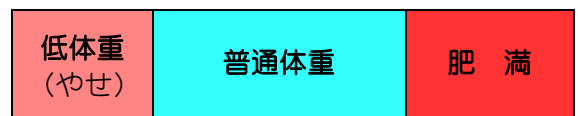
※1つでも当てはまる項目があれば、生活習慣病予備軍の危険性があります

#### ○自分のBMIをチェック

BMI(Body Mass Index) = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

例) 身長160cm、体重70kgの場合

BMI = 70(kg) ÷ 1.6(m) ÷ 1.6(m) = 27.3 ⇒ **肥満**



18.5

25

※BMI22が最も病気になりにくいとされています

#### ○体重測定で健康管理を始めましょう

手順① デジタル体重計を用意する

手順② 朝晩の1日2回体重計にのる  
朝は起床後トイレに行った後、晩は就寝前トイレに行ってから

手順③ グラフをつける

グラフに飲食の状況や運動の状況を記入しておく、さらに健康管理に活用できます。朝の体重より1kg以上増えている時や翌朝減っている時は生活を振り返ってみましょう。



#### ○バランスの良い食事と運動が基本です

1. 食事は3食が基本です
2. 食事はバランス良く食べましょう
3. 間食は控えめに



4. 運動は楽しみながら行いましょう。有酸素運動(ウォーキングなど)、無酸素運動(筋トレなど)を生活に取り入れてバランスの良い身体にしましょう。

