

★定期健康診断が始まります★



7月から令和5年度の定期健康診断が始まります。定期健康診断の目的は、健診結果と生活習慣を照らし合わせて、必要な改善をし、病気を予防することです。また、生活習慣病をはじめとする様々な病気は、早期には無症状のことが多いため、定期的に健康診断を受け、早期発見・早期治療につなげることが重要です。



○肥満・・・あなたは大丈夫？

＜肥満度分類＞

BMI	判定
18.5未満	低体重
18.5～25未満	普通体重
25～30未満	I度肥満
30～35未満	II度肥満
35～40未満	III度肥満
40以上	IV度肥満

「肥満」とは、単に体重が多いだけではなく、体脂肪が過剰に蓄積した状態です。肥満は、高血圧や糖尿病、脂質異常症、脂肪肝、高尿酸血症などの生活習慣病をはじめとする多くの病気のもとになるため、肥満予防は重要となっています。肥満度の判定には、国際的な指標のBMIが広く用いられています。（右図）

*たとえば・・

身長 170cm 体重 80kgの男性



BMI=80kg/(1.7m×1.7m)=27.68 (I度肥満)

*ただし、BMIでは脂肪と筋肉の割合までは判断できません。BMIが普通体重でも脂肪が多い「隠れ肥満」の場合もあります。また、同じBMIでも脂肪がどこについているかによって健康への影響が変わってきます。

*肥満の種類

(1)内臓脂肪型肥満
(リンゴ型肥満)



内臓の周りに脂肪がついた、お腹がぼちぼちしたタイプです。

- ・男性に多い
- ・つきやすく落ちやすい
- ・生活習慣病を起こしやすい。

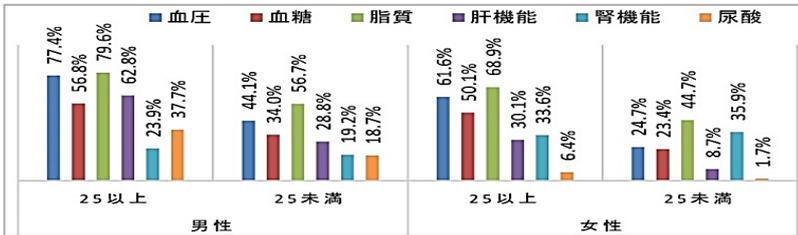
(2)皮下脂肪型肥満
(洋ナシ型肥満)



お尻や太ももに脂肪がつくタイプです。

- ・女性に多い
- ・つきにくく落ちにくい
- ・膝や腰に負担がわかりやすい

＜BMI別有所見者割合＞ *R4年度定期健康診断結果より



令和4年度の定期健康診断結果を見ると、肥満者ほど、有所見率が高くなっています。また、女性よりも男性のほうが生活習慣に係る項目での有所見率が高くなっています。

(左図参照)



○実践してみましょう！

(1)体重を毎日測定しましょう。

まずは、3～6ヶ月かけて現在の体重を3%減らすことで、肥満が影響している検査値の改善が期待できます。体重は食事や排泄等の影響を受けるので、同じ条件下で測定することが望ましいです。

*たとえば、現在80kgの場合は・・・

80kg×0.03=2.4kg

＜目標体重＞80kg-2.4kg=77.6kg となります。



(2)摂取カロリーと消費カロリーのバランスが大事です。

脂肪1kgをエネルギーに換算すると約7,000kcalに相当します。飲食で摂取カロリーを調整すること、身体活動量アップの組み合わせでバランスよく減らすことが望ましいです。

*たとえば、1か月に1kg減らそうとすると・・・

7,000kcal÷30日=約230kcal/日(1日に減らすカロリー)

＜100kcalに相当する食べ物の例＞

- ・クッキー、せんべい 1～2枚
- ・チョコレート 3～4粒
- ・大福 2/3個
- ・みかん 2個
- ・ビール 中ジョッキ 1/2



＜100kcalに相当する身体活動の例＞

- *体重60kgの場合
- ・歩行 50分
 - ・早歩き 35分
 - ・ラジオ体操 30分
 - ・農作業 20分

☆要注意☆

健診前日の夜の飲食、運動など

当日の朝に飲食していなくても、前日にこってりした食事(焼肉・中華・揚げ物など)や、甘いもの(ケーキ・ジュース類)の飲食、飲酒することで検査値に影響するので注意しましょう。また、激しい運動は筋肉疲労や脱水を起こして、検査値に影響するので避けましょう。



参考：厚生労働省HP・日本人間ドック学会HP
日本予防医学協会HP

福利課健康支援係

電話：011-231-4111(内線：35-380)