~あなたは大丈夫?メタボリックシンドローム~

平成 20年度からはじまる特定健診は、生活習慣病と深く関係する "メタボリックシンドローム の予防と解消を目的とした健診" として実施されます。メタボリックシンドロームにならないためにも、まずは「肥満」がないかどうか確認してみましょう。

肥満はメタボリックシンドロームの 大敵です。自分の適性体重を知って、 維持できるよう努めましょう。

BMI	判定
18.5未満	低体重
18.5~25未満	普通体重
25~30未満	肥満1度
30~35未満	肥満2度
35~40未満	肥満3度
40以上	肥満4度

●BMIを計算してみましょう

体重	身長	身長	あなたのBMI	
	kg÷	m ÷	m=	

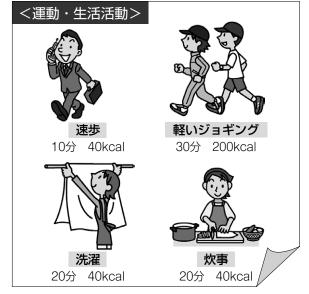
【例】身長165cm、体重69kgの場合→69÷1.65÷1.65=25.3 判定「肥満1度」

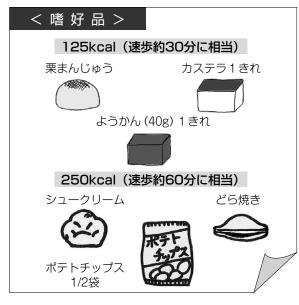
●理想の体重(標準体重)を出しましょう

標準体重はもっとも病気にかかりにくいBMI22を標準として算出しています 身長 身長 あなたの標準体重

7112	711	はいいた。
n×	$n \times 2$	22= kg

● あなたは体重を何で減らす?運動派?食事派?





<アルコール>

ビール (350ml) 140kcal 焼酎 (湯割350ml) 256kcal 発泡酒 (350ml) 158kcal ワイン (100ml) 73kcal 発泡酒 (500ml) ウイスキー (30ml) 225kcal 71kcal 日本酒(1合) 193kcal 梅酒 (ロック70ml) 109kcal

問い合わせ ほけん課(すこやかセンター伊野内) 面 893-3811