



# ～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→ $69 \div 1.65 \div 1.65 = 25.3$  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BMI 22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  
 m ×  m × 22 =  kg

## ●あなたは体重を何で減らす？運動派？食事派？

### <運動・生活活動>



速歩

10分 40kcal



軽いジョギング

30分 200kcal



洗濯

20分 40kcal



炊事

20分 40kcal

### <嗜好品>

125kcal (速歩約30分に相当)

栗まんじゅう



カステラ1きれ



ようかん(40g)1きれ



250kcal (速歩約60分に相当)

シュークリーム



どら焼き

ポテトチップス  
1/2袋

### <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)	225kcal	ウイスキー (30ml)	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) ☎ 893-3811