

## 健康診断で生活習慣を見直そう！

# 身体測定で健康状態をチェック

健康診断でいちばんの基本は、身長と体重の身体測定です。身長と体重から計算できるのが「BMI（体格指数）」で、これで生活習慣病の基本ともいえるべき肥満度などを判定することができます。

### 身長と体重からBMIを算出します

肥満とは、身長のわりに体重が多すぎることを考えがちですが、実は「体内に脂肪が多すぎること」です。しかし、体脂肪率を正確に測ることは容易ではなく、測定方法自体も簡単ではないため、大勢の人を一度に検査しなければならぬ集団健診などには向いていません。

そこで肥満度の判定には、世界的にBMI（Body Mass Index：体格指数）が用いられています。BMIは、身体測定で得られる身長と体重から簡単に計算でき、さまざまな調査でこの値が22の人が一番病気になるににくいことが分かっています。実際には下の数式で算出されます。

$$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

$$\text{標準体重} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

#### ○基準値

BMIが	25以上	➔	肥満
BMIが	18.5以上25未満	➔	標準
BMIが	18.5未満	➔	やせ



## 見直そう、生活習慣

■肥満気味の人は…

### 食生活を改善！

#### ①バランスの悪い食事を改善

動物性脂肪のとり過ぎや主食の不足などは肥満を招くもと。肉や乳製品、揚げ物などは食べ過ぎず、米や麦をとりましょう。また、野菜、海藻類は多くとるようにし、アルコールは飲み過ぎないように注意を（日本酒では一日一合までが理想）。

#### ②不規則な食生活を改善

朝食を抜いたり、スナックなどの菓子類を間食したり、深夜に食事をとったりするのはやめましょう。とるなら果物やいも、小魚などに。

また、ファーストフードの食べ過ぎも肥満を招くものになるので、偏食はやめましょう。

### 運動不足を解消！

#### ①時間を見つけてウォーキング

朝または晩に時間をつくって一駅分歩いたり、昼休みに散歩やストレッチをしたりしてみてください。

また、エスカレーターを使わずに階段を上るなど、通勤途中もこまめに運動することを心がけてみましょう。

#### ②家事も立派な運動に

お風呂や床の掃除、犬の散歩、幼児の世話なども立派な運動です。

また、買い物は歩いていけばウォーキングにもなります。週末は球技やサイクリング、1時間以上のウォーキング、水泳などの有酸素運動をしましょう。



#### ■やせぎみの人は…

#### ○過激なダイエットは禁物！

やせていても体力がある、バランスよくしっかりと食べても太らないという人はいいのですが、無理なダイエットでやせていると問題が生じることも。

気力がなくなったり、低血圧で仕事がんばれなかったりするときには、一度、隠れた病気がないか、医療機関などで診てもらいましょう。