

生活習慣病

ここに注目!

肥満度の目安 「腹囲」

糖尿病・脂質異常症・高血圧などのメタボリックシンドロームは、主に内臓脂肪の蓄積しすぎで起こります。健診では、主に「腹囲」と「BMI」（身長・体重から判定する体格指数）を指標として、内臓脂肪がつきすぎた内臓脂肪型の肥満か否かチェックします。

健診でチェックするのは **ココ!**

主に **2**つの項目をチェック

息を吐き、
おへその高さで測ります。

項目	保健指導判定値	わかること
腹囲測定	男性 85cm 以上 女性 90cm 以上	内臓の周囲に脂肪がついているかどうかを調べる検査。メタボリックシンドロームを判定するための必須項目です。
肥満度・標準体重	BMI 25 以上	Body Mass Index（体格指数）は、国際的に広く用いられ、身長と体重から肥満度を判定します。



「年とともに太りやすくなった」と感じる方はいませんか。それは、生命活動の維持に必要な最低限のエネルギー（基礎代謝量）が年齢とともに低下したため。誰しも、加齢とともに太りやすくなるのが自然なのです。

基礎代謝量が減る最大の理由は、エネルギー消費量の大きな筋肉が加齢とともに減るためです。逆にいうと定期的な運動で筋肉量を維持すれば、基礎代謝量を維持して太りにくい体を保てます。

BMI 25 以上とは?

身長 180cm	体重 81.0kg以上
170cm	72.3kg以上
160cm	64.0kg以上
150cm	56.3kg以上

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