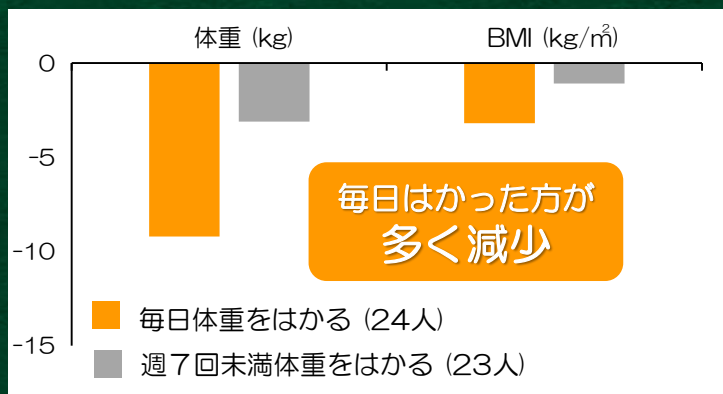


# Vol.45 健康GETのために体重計を使おう！

文責：健康増進支援センター 青木・管理栄養士 吉田

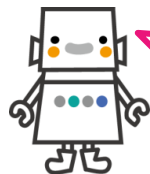
## 半年間、毎日体重をはかったらどうなるの？



体重をはかる + 生活習慣の改善(運動・食事)

↓  
体重・BMIの減少に繋がる  
毎日体重をはかった方がより体重が減る可能性あり  
※体重管理には生活習慣の改善も重要

Dori M Steinberg et al., J Acad Nutr Diet (2015)より作図



最近、体重計にのりましたか？  
体重は手軽な健康のバロメーターになります。

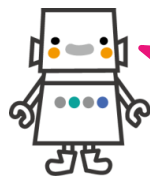
体重をはかると身体の大きさ(肥満・低体重の程度)を示すBMIを計算できます。

▼計算方法 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) = BMI

例) 身長170cm 体重60kgの場合 → 60kg ÷ 1.7m ÷ 1.7m = 20.8

低体重	標準体重	肥満(1度)	肥満(2度)	肥満(3度)	肥満(4度)
18.5未満	18.5以上 25.0未満	25.0以上 30.0未満	30.0以上 35.0未満	35.0以上 40.0未満	40.0以上

日本肥満学会「肥満症診療ガイドライン2016」



健康GETへの道！  
～体重計にのるチャンスを見逃さないための3か条～

その①  
体重計は探さない  
見える場所で  
のりやすく

その②  
のるタイミングは  
事前に決めて  
ルール化しよう

その③  
結果を記録して  
体重が変化する  
傾向を知ろう

毎日を目指して  
できる日から  
やってみよう！

例) 体重計を洗面所に出しておき、歯を磨く前にのってカレンダーなどに記録する

👉健康GETのためにも体重計にのってみましょう！

当センターには、保健指導担当の保健師、管理栄養士、健康運動指導士がいます。健診の際は、お気軽にご相談ください。