

健康みちしるべ

体重測定で健康管理

金屋庁舎 健康推進課 52・2111
清水行政局 住民福祉室

過食や運動不足など、体重の増加が気になるころではないでしょうか。冬は体温を高めようとするため、代謝が上がり、消費カロリーが増えますが、食事での摂取分のカロリーを消費しないと、太りやすくなってしまう。 「最近、太ってしまったかも」と気になっていたとしても「体重計に乗るのが怖い！」と言って現実から目を背

「BMI」と「標準体重」の計算方法

$$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$
$$\text{標準体重(適正体重)} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

BMIの値が	25.0以上	25.0未満	…肥満
	18.5以上		…正常
	18.5未満		…低体重(痩身)

【例】身長170cm、体重80kgの場合

$$BMI = 80\text{kg} \div 1.7\text{m} \div 1.7\text{m} = \text{約} 27.7$$
$$\text{標準体重} = 1.7\text{m} \times 1.7\text{m} \times 22 = 63.58\text{kg}$$

けていませんか？日々の体重測定は、一番簡単な健康管理の方法です。健康づくりの第一歩として、毎日の体重測定から始めてみませんか。

体重は重すぎても軽すぎても病気にかけりやすくなります

まずは自分のBMI(体格指数)を計算しましょう。

肥満に分類される人の中に多く見られる内臓脂肪の過剰な蓄積。心臓病や動脈硬化、糖尿病などを引き起こすだけでなく、がんの発病率も高まるとされています。また、BMIの値が大きくなると、骨や関節の負担により腰痛や膝痛になるなど、さまざまな病気の原因になると言われているので注意しましょう。

一方、痩せすぎも問題です。特に女性は女性ホルモンの機能低下を招き、妊娠、出産に影響する場合があります。標準体重でも実は脂肪が多い「隠れ肥満」の人もいます。体重と同時に体脂肪率や筋肉量、骨量なども測れる体組成計があれば活用し、体内のバランスをチェックするのもいいですね。

体重は決めた時間に測定を！

体重は、食事の前、寝る前と起きた後、トイレに行く前と後など、さまざまな要因があり、変動します。毎日測って比べるには条件を一定にしましょう。

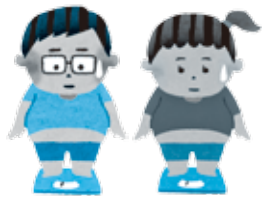
●例えば：朝起きてトイレに行った後・入浴前の衣服を脱いだ後など

できれば記録をつけましょう

測定値をグラフにすると視覚的に確認でき、変化がよく分かります。歩数や間食の有無、外食などその日の出来事を書いておくと体の変化と生活との関係がよく分かると思えます。体重計の近くに貼っておくのもいいですね。

記録が面倒な人は、測定値を確認するだけでも大丈夫。無意識のうちには生活や運動習慣の変化が見られることがあります。「増えた分、ちよつと歩いてみようか」「ご飯は8分目にしようか」など、意識がで

きるからです。 体重測定は生活を振り返るきっかけです。自分の体と向き合い、健康で楽しい毎日をご



乳幼児を子育て中の皆さまへ 子育て支援センターだより

ベビーマッサージ講習

母と子の健康づくり運動協議会有田支部が実施するベビーマッサージ講習会のお誘いです。

- 日時 / 3月12日(月) 10:00～11:30
- 場所 / 子育て支援センター
- 講師 / ロイヤルセラピスト協会認定講師 向山千恵さん
- 対象 / 親子(2ヶ月～1歳ごろまでの赤ちゃん)
- 定員 / 20組
- 参加費 / 無料

*事前に子育て支援センターへの申し込みが必要

	開設日時など	
子育て悩み事相談	月曜日(要予約)	9:30～11:30 13:30～16:30
子育て相談・ほっとルーム & 外遊び	火曜日～木曜日	9:00～11:00 13:30～16:30
あそびのひろば	◆第1・3金曜日…0～1歳半 ◆第2・4金曜日…1歳半～就学前 ◆第5金曜日…お休み	10:00～11:30 (9:30受付開始) 14:00～15:00 (13:30受付開始)
「たまたまぼ」さんの絵本の読み聞かせ	奇数月の第1金曜日(午前中) …0～1歳半 偶数月の第2金曜日(午前中) …1歳半～就学前	
にこにこひろば	◆第4水曜日(2月28日) 10:00～11:00 ※9:30受け付け開始 ※受け付け後、10:00まで自由あそび ◆場所…金屋文化保健センター ◆内容…制作しよう!	

●場所 / 子育て支援センター(旧きび中央保育所)
☎090-7966-1697・52-5474 [FAX 兼用]