

## 働く人の健康TIME

令和8年  
1月発行

No.156

## 適正体重を知って、維持しましょう！

～体重は、はたちの頃の自分をキープ（＝適正体重の維持）～

大崎・栗原  
地域の人は

男性の2人に1人、女性の3人に1人が、20歳から10kg以上  
体重が増加しています。（40～74歳 男性49.2% 女性33.4%）



体重の増減は生活習慣が関係しています。肥満は、糖尿病、高血圧、脂質異常症（高脂血症）などの生活習慣病や脳卒中、心筋梗塞、がんなどの病気の原因になります。

自分の適正体重を知って、適正体重を維持することが健康で生活をするためには必要です。

## ステップ1

## 自分の適正体重を知りましょう

身長（m）×身長（m）×22＝適正体重

例）身長170cmの人なら、1.7（m）×1.7（m）×22＝63.6kg

\* BMI「22」は、糖尿病、高血圧、脂質異常症（高脂血症）に最もかかりにくい数値とされています。



## ステップ2

## 現在の自分の肥満度（BMI）をチェックしてみましょう

体重（kg）÷（身長（m）×身長（m））＝BMI

例）身長170cmで80kgの人なら、80(kg)÷（1.7（m）×1.7（m））＝27.7

肥満度  
分類

18.5未満

18.5≥25.0未満

25以上

低体重

普通体重

肥満



BMI自動計算式

厚生労働省BMI  
チェックツール

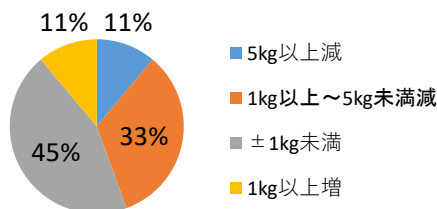
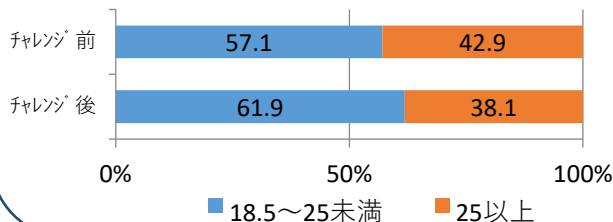
## ステップ3

## 毎日、体重を測定してみませんか

大崎保健所では、令和6年度に子どもとその保護者を対象に「家族みんなで体重測定100日チャレンジ」を実施しました。その結果、参加した男性(20歳以上)では、チャレンジ前と比較すると適正体重の人が増えました。また、チャレンジ前にBMI25以上（肥満）だった人の4割が、チャレンジ後に体重が1kg以上減少しました。

チャレンジ前とチャレンジ後のBMIの変化（男性）

チャレンジ前のBMIが25以上（肥満）の体重の増減（男性）



体重は摂取エネルギー（食べる量）と消費エネルギー（動く量）のバランスがちょうど良いと維持されます。食べる量が動く量よりも多いと体重は増え、少ないと減ります。体重をはかることで、ちょうどよい食事量かどうかを知ることができますので、こまめに体重をはかりましょう。



地域で働く皆様の健康づくりを応援する情報満載のサイト  
「おおさき健康ナビ」もご活用ください！

おおさき健康ナビ 検索