



## 体重の変化～肥満

当国保組合で特定健診を受診された方のうち、質問票調査にて「20歳の時の体重から、10kg以上増加している」という質問に「はい」と答えた方は全体の43.2%でした。年齢とともに増加しがちな体重について、改めて考えてみましょう。  
〔当国保組合令和3年度の特定健診結果の分析より〕

### ■ 年齢とともに体重が増加する理由

からだの基礎代謝量（生命を維持するために使うエネルギーの量）は、18歳を境に加齢とともに減少していきます。そのため消費するエネルギーが、食事によって摂取するエネルギーを下回り、余分なエネルギーがからだに蓄積され、体重が増えてしまうのです。

### ■ 体重が増えることによる「肥満」

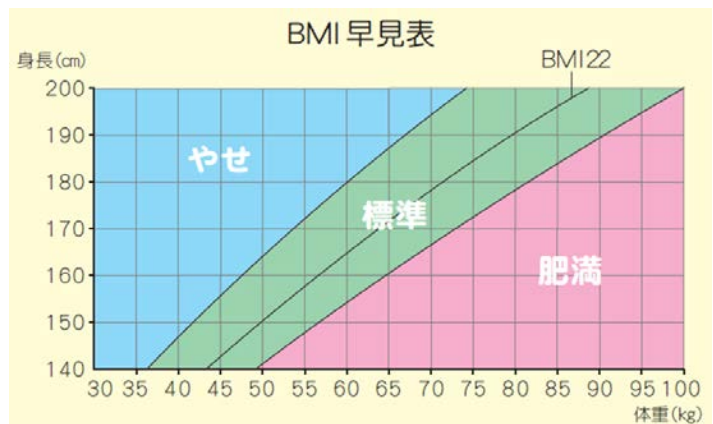
肥満とは、体重が多く体脂肪が過剰に蓄積した状態であり、様々な**生活習慣病**を引き起こします。また、肥満は足腰にも負担をかけ、**関節が変形する**原因にもなります。

### ■ あなたの適正な体重は？

体格に合わせた適正体重を知るための基準としてBMI（Body Mass Index）があります。BMIは肥満度の判定に用いられています。

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

BMI基準値  
18.5未満：やせ  
18.5以上25未満：標準  
25以上：肥満



### ■ 肥満を予防・改善するための生活習慣

肥満を予防・改善するには、エネルギー摂取（食事）と消費（運動）のバランス改善、すなわち**摂取エネルギーを減らし消費エネルギーを増やすこと**が大切です。

#### ① 摂取エネルギーを意識した食生活を心がけよう

普段食べているものを見直し、よりカロリー(kcal)の少ないものを選択するようにしてみましょう。また、食べすぎに注意することはもちろん、摂取エネルギーが多くなりがちな**間食や晩酌の量にも気を付けましょう**。

#### ② 日常生活に運動を取り入れ、消費エネルギーを増やそう

継続的な運動は消費エネルギーを増やすほか、筋肉をつけて基礎代謝量を増やすことにもつながります。歩く距離を増やす、階段を使う等、できることから継続してみましょう。



#### 【引用・参考】

- 1) [肥満と健康 e-ヘルスネット](#) 厚生労働省
- 2) [食事バランスガイド あなたの食事は大丈夫?](#) 厚生労働省