

生活習慣の改善の目標

「運動習慣の徹底」と「食生活の改善」は、
どれくらいやればいいのか？

＜健康日本21の目標（例）＞

体重

・適正体重の維持

BMI < 25 (BMI = 体重(kg) / [身長(m)]²)

運動習慣の徹底

- ・日常生活における歩数
男性 9, 200歩以上/日
女性 8, 300歩以上/日
(約1, 000歩の増加)
- ・運動の習慣化
1回30分以上の運動を、
週2回以上

食生活の改善・食育の推進

- ・脂肪によるエネルギー摂取
25%以下(20-40歳代)
- ・食塩摂取量の減少
10g未満/日
- ・野菜の摂取量の増加
350g以上/日

★肥満とは、単に体重が多いことではなく、体に脂肪が過剰に蓄積した状態と定義されますが、体に占める脂肪組織の割合(体脂肪率)を正確に把握することが難しいため、BMI(Body Mass Index)により判定し分類されています。

自分の標準体重(BMI)を知ろう!

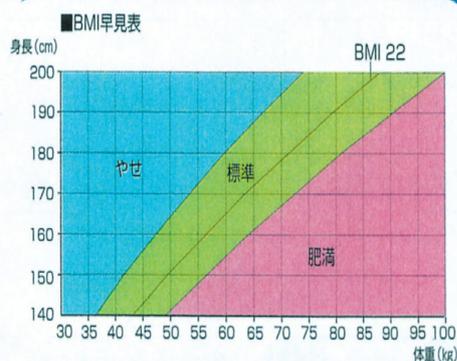
自分の標準体重とBMIを知ろう!

標準体重 = 身長 m × 身長 m × 22 =

自分のBMI = 体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m =

BMIとは
BMI(Body Mass Index)は、肥満の判定
に用いられるものです。
最も疾病の少ないBMI22を基準としてい
ます。

18.5未満 やせ
18.5以上25未満 標準
25以上 肥満



あなたは大丈夫？上半身肥満

★BMI25以上で、男性はウエスト周囲径85cm以上
女性はウエスト周囲径90cm以上の場合、
上半身肥満が疑われます。

上半身肥満の疑いと判定され、腹部CT法による内臓脂肪面積が100cm²以上の場合、
内臓脂肪型肥満と診断されます。(日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会、2000年)