

道民の健康状態(肥満)

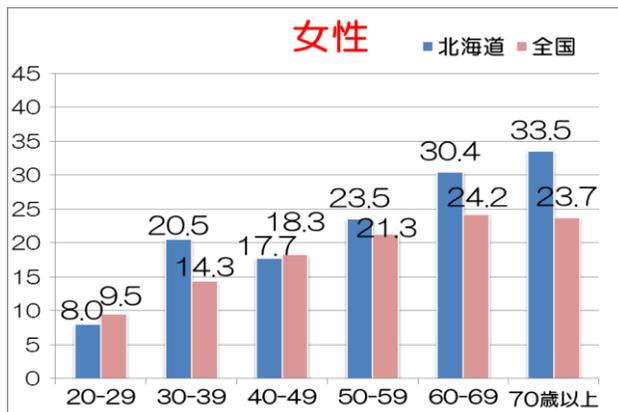
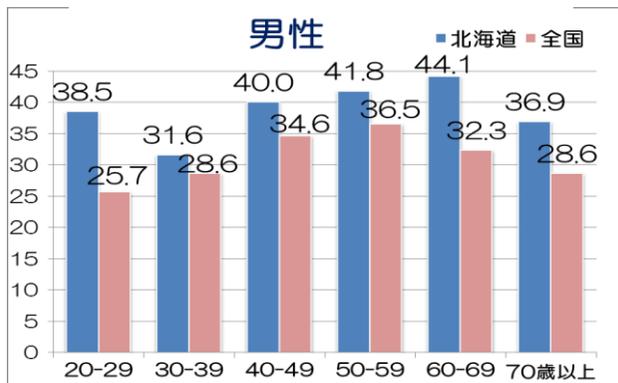
肥満者の割合 (BMI25 以上)

| H28 | 北海道 | 全国 |
|--------------|-------|-------|
| 男性(20-60 歳代) | 40.9% | 32.4% |
| 女性(40-60 歳代) | 25.3% | 21.6% |

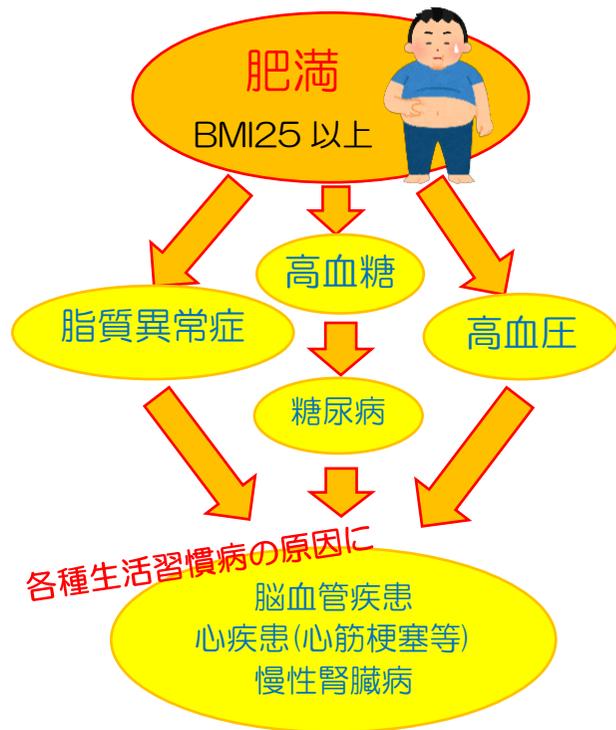
北海道は男女共に全国と比べ肥満者の割合が高い

特に男性は全ての年代で肥満者の割合が高い

年齢別肥満者割合(北海道・全国)



出典:全国 H28 年国民健康・栄養調査
北海道 H28 年度健康づくり道民調査



BMI: 肥満度を表す指標として国際的に用いられる体格指数

○自分のBMIを計算してみましょう

$$\text{体重()kg} \div \text{身長()m} \div \text{身長()m} = \text{()kg/m}^2$$

| 年齢 | 目標とするBMI(kg/m ²) |
|----------|------------------------------|
| 20~40 歳代 | 18.5~24.9 |
| 50~60 歳代 | 20.0~24.9 |
| 70 歳代 | 21.5~24.9 |

資料:厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015 年版)」

肥満を防ぐ生活習慣

●1日3食規則正しく食べる

1日3食、規則正しい食生活を心がけましょう。
ゆっくりよく噛んで食べることも大切です。



●からだを動かす

いつもより10分長く歩いたり、階段を使用して、少しでも多くからだを動かしてみましょう。



作成 北海道網走保健所・北海道北見保健所・北海道紋別保健所
実施 北海道