

道民の健康状態（肥満）

北海道の特徴

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%

男女ともに全国と比べて肥満者が多いです

男性は働き盛りに、女性は年齢が上がるにつれ肥満の割合が高いです

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

肥満による体への影響は？



エネルギーの摂り過ぎは肥満につながり、生活や食習慣が深く関与した、**生活習慣病**の原因にもなり得ます

生活習慣病

高血圧

糖尿病

脂質異常症

心疾患

脳血管疾患

慢性腎臓病

あなたは適正範囲？

スマホを使って BMI を計算してみよう！



BMI とは、**肥満度**を表す指標です

適正範囲内であれば病気になりにくいといわれています

$$\text{BMI} [\text{kg}/\text{m}^2] = \frac{\text{体重}[\text{kg}]}{\text{身長}[\text{m}] \times \text{身長}[\text{m}]}$$

年齢	目標とするBMI
18～49歳	18.5～24.9
50～64歳	20.0～24.9
65歳～	21.5～24.9

範囲未満
のあなた！

範囲内
のあなた！

範囲以上
のあなた！

範囲内を目指
してみましょう！

すばらしい！
体型維持を
心がけましょう

食生活・運動
の機会を見直
してみましょう！

体型維持には**食事**×**運動**が大切です

摂取エネルギー

消費エネルギー



体重の増減は摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスで決まります

食べたら+ 10分身体を動かすことを意識してみましょう！

肥満予防に

いますぐ実践してみよう！

1STEP ゆっくりよく噛んで食べる

脳に刺激を与えることで少量でも満腹感が得られます！

2STEP 組み合わせを考える

◎野菜料理を1品プラス

◎脂を使った料理は控えめに

◎野菜を加熱

💡かさが減って食べやすくなります

道民は冬に体重が増加する傾向

冬は寒くて家に籠もりがち・・・
手軽に運動できる方法を紹介！

1STEP 階段 家やお店の階段で！



2STEP 雪かき 運動効果あり！



3STEP スポーツ 思い切って！



【公式】

ほっかいどう健康づくりツイッター
@Hokkaido_health



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