

健康的な体重の管理について

食生活や生活習慣が多様化した現在では、過食や運動不足による「肥満」や「メタボリックシンドローム」がある一方で、不健康なダイエットなどによる「やせ」も社会問題となっています。楽しく健康でいきいきと過ごすためには、適切な体重の認識と体重管理が大切です。

体重管理と BMI 指数

健康的な体重管理を続けていくうえで「**BMI(Body Mass Index)指数**」がひとつの目安とされています。体格を表す指標として国際的に用いられており **[体重(kg)]÷[身長(m)の2乗]** で求められます。

例えば体重が 70kg、身長が 170cm の人で計算すると
 $70\text{kg} \div (1.7\text{m} \times 1.7\text{m}) = 24.2$ (小数第2位四捨五入) となります。

計算方法は世界共通ですが、肥満の判定基準は国によって異なり、WHO(世界保健機構)の基準では 30 以上を「Obese」(肥満)としています。一方、日本人は欧米人よりも BMI が平均的に低いことが特徴であり、日本肥満学会の基準では **25.0 以上を肥満**と定義しています。また、**18.5 未満は「低体重」(やせ)**に分類されます。

なお、メタボリックシンドロームの診断基準では、BMI ではなく腹囲が用いられますが、メタボリックシンドローム予備群を拾い上げる観点から、特定健診・特定保健指導の基準には腹囲に加えて BMI も用いられます。

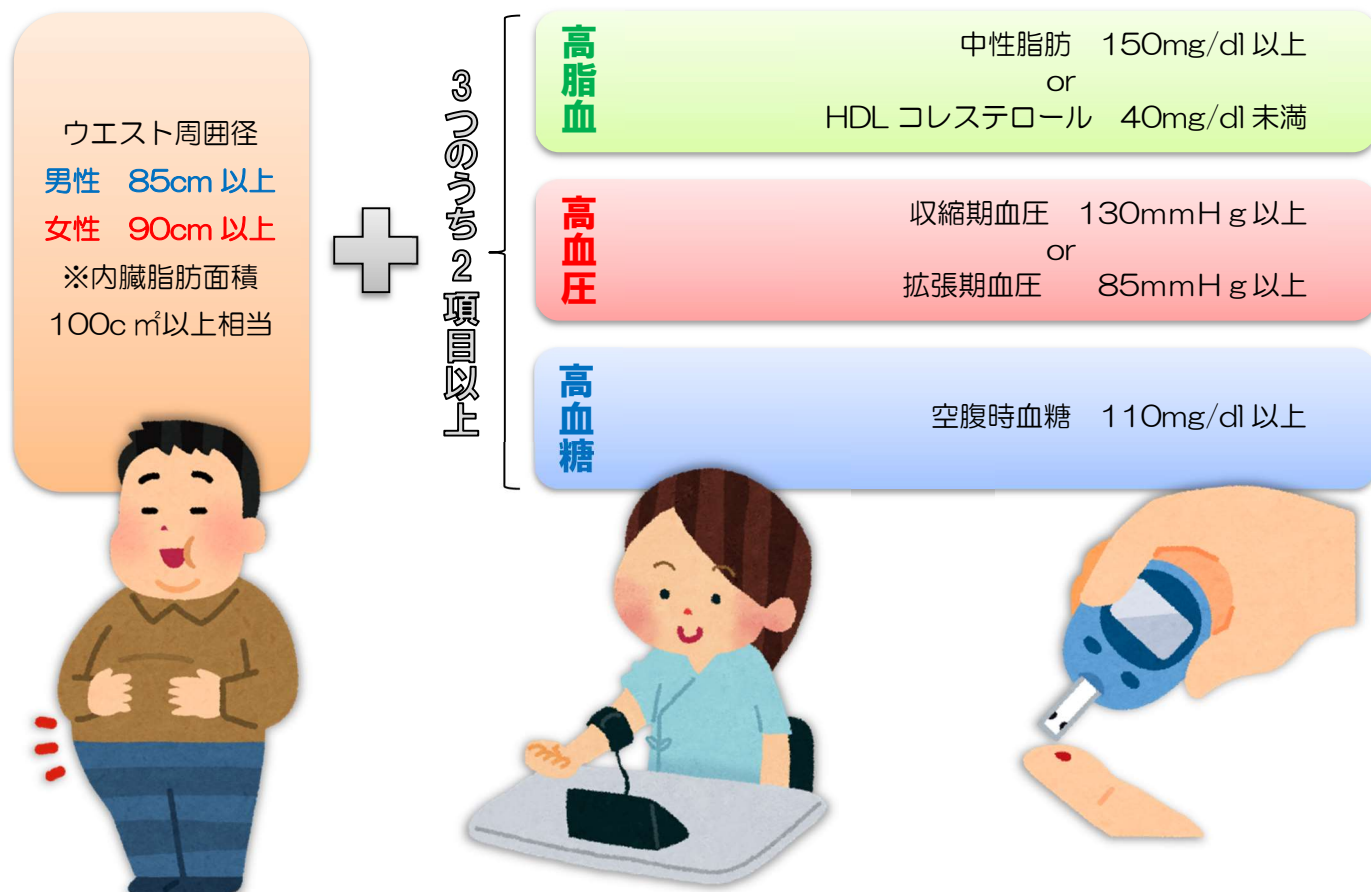


適切なダイエットや体重コントロールは、まず自分にとってそれが本当に必要かどうか診断することから始めます。体重管理の目標とする BMI は、年齢によって異なりますが、適正な範囲にある場合 (**18~49 歳: 18.5~24.9、50~69 歳: 20.0~24.9、70 歳以上: 21.5~24.9**) は、食事の量を大きく変える必要はありません。しかし、その範囲であっても、腹囲が基準を超えていたり、血圧や血糖が高めであったり、体力や気力が以前より減ったと感じる方は、食事の内容や生活の質を見直しましょう。

メタボリックシンドロームについて

日本では、ウエスト周囲径(おへその高さの腹囲)が男性 85cm・女性 90cm 以上で、かつ血圧・血糖・脂質の 3 つのうち 2 つ以上が基準値から外れると「**メタボリックシンドローム**」と診断されます。

日本では、2005 年に日本内科学会などの8つの医学系の学会が合同してメタボリックシンドロームの診断基準を策定しました。以下の通り、**内臓脂肪の蓄積があり、かつ血圧、血糖、血清脂質のうち 2 つ以上が基準値から外れている状態**を指します。



40 歳～74 歳の男性で、メタボリックシンドロームが強く疑われる者は約 3 割、その予備群と考えられる者もあわせると、2人に1人が該当すると報告されています。メタボリックシンドロームに着目した特定健診(特定健康診査)と、その後の生活習慣の改善を狙った保健指導(特定保健指導)が導入されました。特定健康診査を受診した約 2000 万人のデータを用いた分析では、**特定保健指導を受けることでメタボの改善につながる**ことが報告されています。まずは年一回の特定健診を必ず受診するようにしましょう。

**特定健診対象者(40～74 歳)の方は
1 年に 1 回、毎年人間ドックや受診券を利用して
特定健診を受診しましょう！**

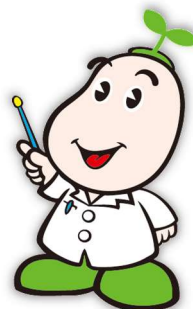
作成：関東信越税理士国民健康保険組合

さいたま市大宮区桜木町 4-376-1

TEL:048-631-2211 FAX:048-644-3030



こちらのQRコードをスマートフォンで読み込むと組合HPへアクセスできます。



参考：厚生労働省

(一部編集して作成)