

あなたの町の肥満度ランキング

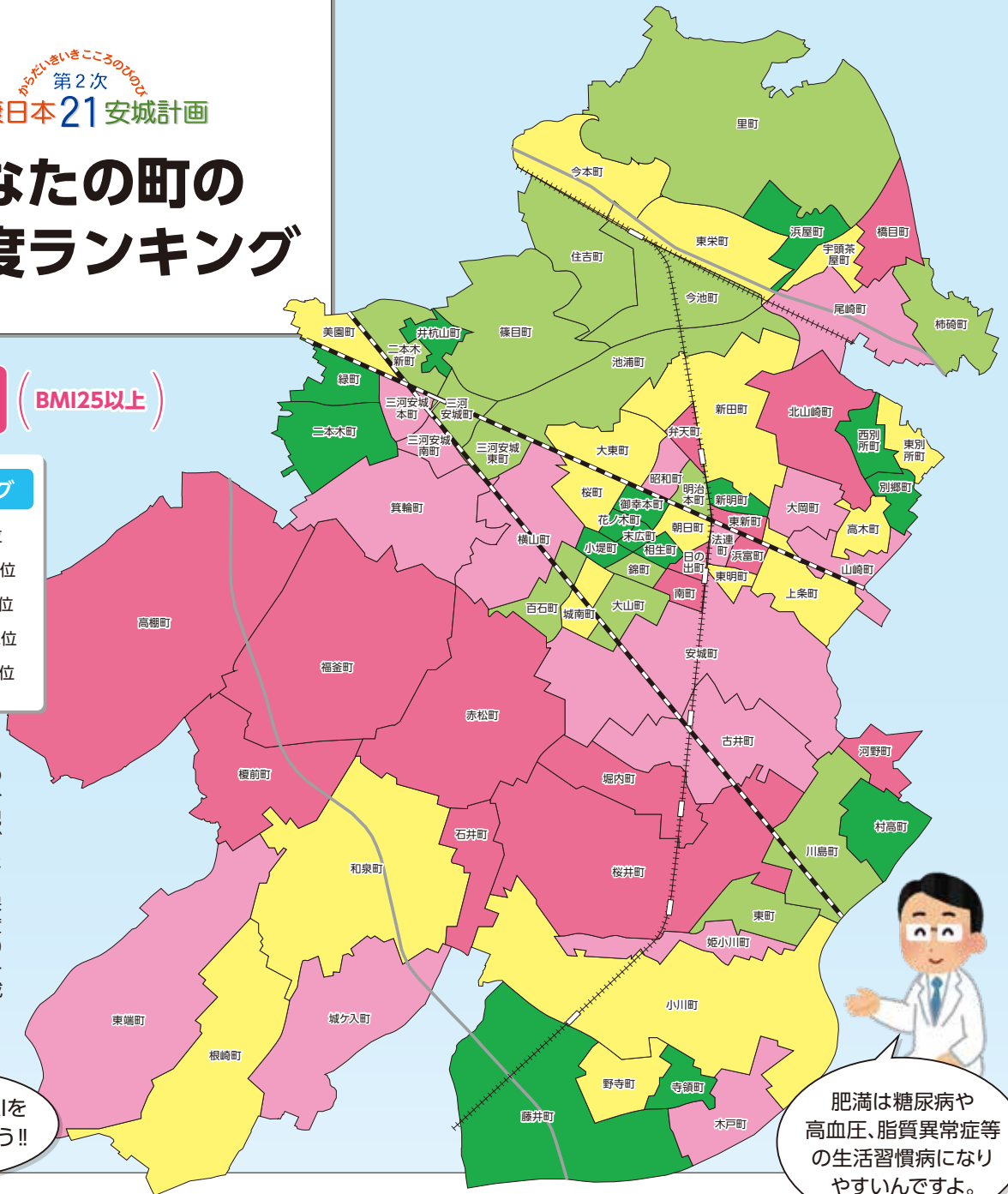
肥満 (BMI25以上)

町別ランキング

- 1~15位
- 16~30位
- 31~47位
- 48~62位
- 63~77位

※町別ランキングの順位を基準に色分けしています。「肥満の人」の割合が多いほど、 となつています。
※安城市国民健康保険の平成30年度特定健康診査(40~74歳)KDBデータに基づいて作成しています。

あなたのBMIを計算してみよう!!



肥満は糖尿病や高血圧、脂質異常症等の生活習慣病になりやすいんですよ。

ビーエムアイ BMIとは

Body Mass Indexの略です。

BMIは右の式を用いて判定します(成人の場合) $BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$

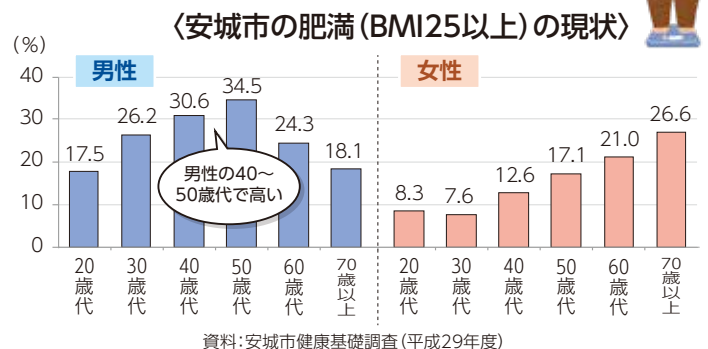
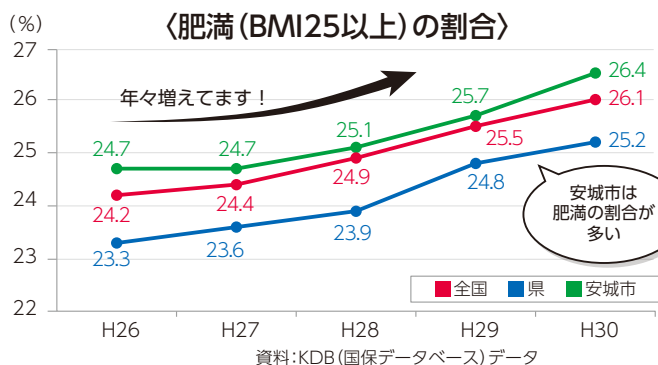
あなたの体重(kg)	÷	あなたの身長(m)	÷	あなたの身長(m)	=	あなたのBMI
------------	---	-----------	---	-----------	---	---------

判定基準: 18.5未満→やせ 18.5以上25.0未満→標準 25.0以上→肥満

※適正体重はBMI=22です。適正体重とは、最も生活習慣病になりにくい状態であるとされています。

赤信号! 安城市民の4人に1人が肥満です!! (40歳以上)

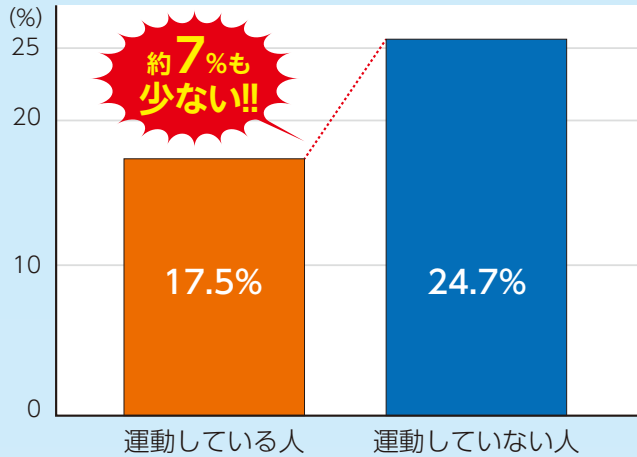
そういえば最近、お腹がぼっこりして、ズボンがきついなあ



今の生活に「プラス」してみましょ

運動をプラス10分

〈肥満(BMI25以上)の割合〉



※安城市国民健康保険、7健康保険組合の、40~74歳のデータ
(平成26年~28年度特定健康診査データ、医療レセプトデータ)
に基づき作成

運動は
適正体重への
近道です!!



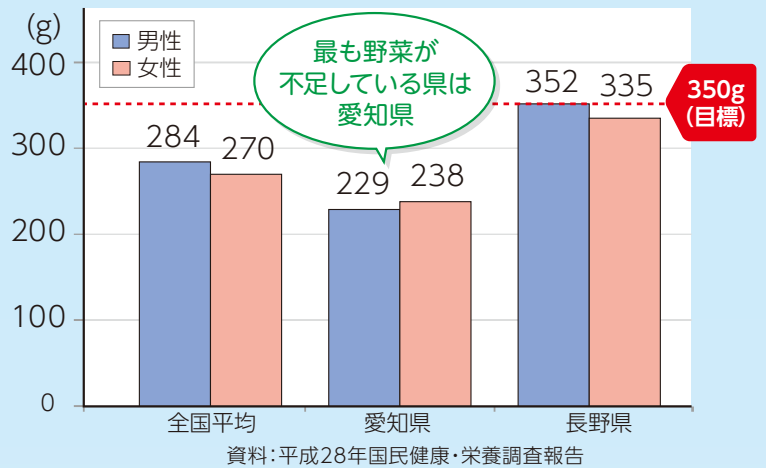
外出自粛で体を動かす時間が減っていませんか? 仕事や家事も体を動かすことにつながります。普段の生活の中で、時間をかけず無理なく続けることが大切です。



はじめよう
プラス10

野菜をプラス120g

〈1日あたりの平均野菜摂取量〉



野菜は感染症予防にも効果があります。エネルギーも低く、最初に食べることでダイエット効果があります。今よりも120g(きざんだ野菜を両手1杯)多く食べましょう。

●食べることでこんな効果が…

▶ウイルスの侵入を防ぐ
にんじん、トマトなど
緑黄色野菜

▶殺菌作用がある
玉ねぎ、しょうが



もっと野菜を
食べよう

運動でこころもメンテナンス

新型コロナウイルス感染拡大やそれに伴う影響で、ストレスを感じていませんか?

イライラする、眠れない、悲観的な考え方になる、など…。

運動には、ネガティブな気分を発散させたり、リラックス効果があります。心身がよく休まり、快眠につながります。さらに免疫力が高まるため感染予防にもつながります。

体を動かすことで、こころとからだを整えましょう。



問い合わせ

安城市子育て健康部健康推進課(安城市保健センター)

〒446-0045 安城市横山町下毛賀知 106 番地 1 TEL 0566-76-1133 FAX 0566-77-1103