



自分にあう体重維持する



体重測定はしていますか



作成：諫早市健康づくり推進協議会
北部地域健康づくり推進員会



今の自分を正しく知ろう！
そして目標を持とう！



普通???
やせ???
肥満???

身長160cmの方の場合



BMI

18.5

低体重

22

普通体重

25

肥満

肥満を判定する体格指数です

計算式: 現在の体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

標準体重

※BMI 22前後の人たちが最も病気にかかりにくく、死亡率も低いとされてます

「低体重」のデメリット

疲れやすい

骨盤や背骨がゆがみやすくなる

免疫力が低下する

冷え症になりやすい

血行が悪くなる

ホルモンのバランスが崩れる

体力・筋力の低下



さまざまな病気(生活習慣病)になりやすい

いびきで熟睡できない

服が合わない

お金がかかる

体型で嫌な思いをする



「肥満」のデメリット

自分の ベスト体重を考えよう



身長170cmの方の場合

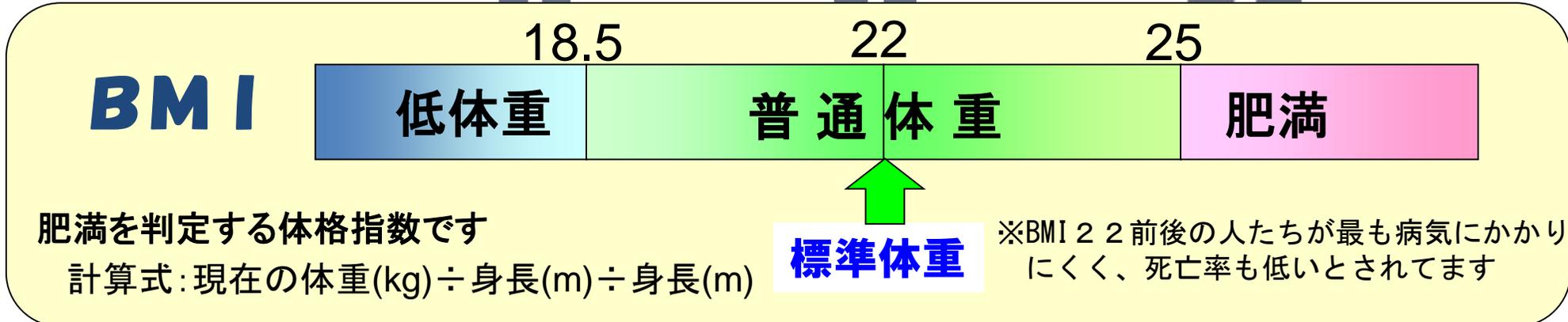
53kg



64kg



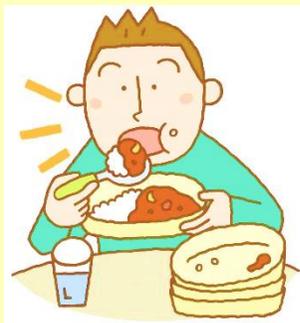
72kg



体重変動は . . .



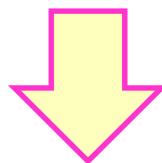
摂取カロリーと 消費カロリーの **差**



OK!

体重を測定をしよう！

食事からのエネルギー摂取と
活動での消費カロリーの差の確認
(生活を振り返る習慣に！)



**食事・運動（生活活動）の
調整力につながります**