

# 道民の健康状態(肥満)

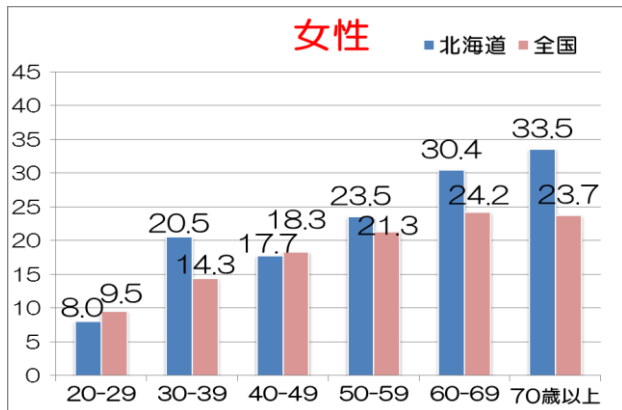
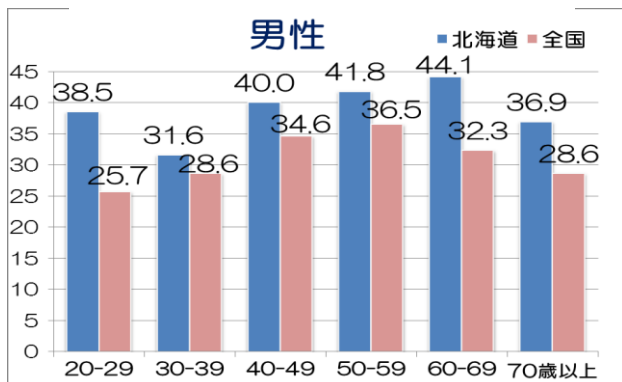
肥満者の割合 (BMI25 以上)

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%

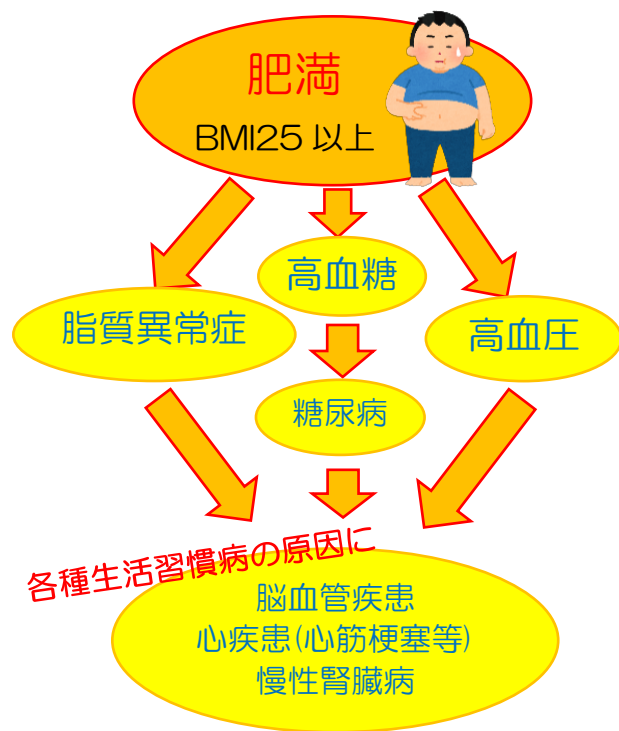
北海道は男女共に全国と比べ肥満者の割合が高い

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 <sup>2</sup> )
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